ที่ระลึกงานฌาปนกิจศพ

นายปกรณ์ จันทร์ปรุง

24 ตุลาคม 2528



เจ้าภาพ

ขอกราบขอบพระคุณ

ทุกท่านที่ได้สละเวลาอันมีค่ามาให้เกียรติ

แก่ผู้วายชนม์



นาย [illegible]

[illegible]

[illegible]



นาย ปกรณ์ จันทร์ปรุง

ชาตะ 14 มกราคม 2466

มตะ 17 กรกฎาคม 2528

* ประวัติ *

นายปกรณ์ จันทร์ปรุง เกิดเมื่อวันจันทร์ที่ ๑๔ มกราคม พ.ศ. ๒๔๖๖ ที่บ้านเกาะลอย อำเภอกรุงเก่า (อ. เมืองพระนครศรีอยุธยา) จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นบุตรคนที่ ๗ ของนายกวย นางเจริญ จันทร์ปรุง มีพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ๘ คน คือ.

๑. นางระเบียบ	*โรจนศิริ*	*ถึงแก่กรรม*
๒. นายอังกูร	*จันทร์ปรุง*	
๓. นางสมพ้อง	*ศิริวงศ์*	
๔. นางประไพ	*จันทร์ปรุง*	
๕. นายประกอบ	*จันทร์ปรุง*	
๖. นายจรัญ	*จันทร์ปรุง*	*ถึงแก่กรรม*
๗. นายปกรณ์	*จันทร์ปรุง*	
๘. นายประกาศ	*จันทร์ปรุง*	*ถึงแก่กรรม*

นายปกรณ์ จันทร์ปรุง ทำงานที่บริษัท เหมืองหินสงขลา จำกัด ที่อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา และได้สมรสกับนางสาวเรณู ศรีสุทธิ์ มีธิดาด้วยกัน ๓ คนคือ

๑. นางบุษกร	*พรประภา*
๒. นางนิสากร	*ด่านชูวงศ์*
๓. นางสาวศิริกร	*จันทร์ปรุง*

ด้านครอบครัว นายปกรณ์ เป็นผู้นำครอบครัวที่ดี ส่งเสริมการศึกษาแก่ธิดาอย่างเต็มที่จนจบการศึกษาขั้นปริญญาตรีทุกคน ให้ความรักและความห่วงใยแก่ครอบครัว อบรมสั่งสอนให้ธิดาเป็นผู้มีศีลธรรมอันดี, เป็นผู้มีความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ

อุปนิสัยทั่ว ๆ ไป นายปกรณ์ เป็นผู้มีจิตใจโอบอ้อมอารี, เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือ ให้อภัยแก่ผู้ที่ทำสิ่งผิดไม่ถือโกรธ เป็นที่รักของลูก ๆ หลาน ๆ เป็นที่พึ่งพิงทางด้านจิตใจให้คำชี้แนะทางที่ถูกที่ควรแก่ลูก ๆ หลาน ๆ เสมอมา

ในบั้นปลายแห่งชีวิต นายปกรณ์ จันทร์ปรุง มีโรคประจำตัวคือโรคเบาหวาน ในวันที่ ๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๘ นายปกรณ์ได้เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปีที่โรง-พยาบาลสมิติเวช ผลปรากฏว่าเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจด้านหลังตีบจึงได้เข้ารับการรักษาตัวตั้งแต่วันที่ ๑๑–๑๗ มีนาคม ๒๕๒๘ และอยู่ในความดูแลของแพทย์ทุกเดือน จนเป็นที่วางใจของแพทย์และให้มารับการรักษาเป็น ๒ เดือนครั้ง

นายปกรณ์ จันทร์ปรุง ป่วยด้วยโรคเส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบ และถึงแก่กรรมด้วยโรคหัวใจวายเฉียบพลัน ที่บ้านเมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๒๘ ขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๘–๘ เวลา ๑๗.๐๐ นาฬิกา ด้วยอาการสงบท่ามกลางความอาลัยรักของบุตรหลาน คำนวณอายุได้ ๖๒ ปี ๖ เดือน ๓ วัน



ตั้งศพบำเพ็ญกุศลที่วัดตรีทศเทพ
ศาลา ๘



ครอบครัว





ทำบุญ 7 วัน



งานอุปสมบทบุตรเขยคนโตที่วัดบวรนิเวศวิหาร
เมื่อวันที่ 4 มิ.ย. 2528



ถวายภัตตาหารพระบวชใหม่



งานอุปสมบทหลานชาย (อี๊ด) ที่วัดบวรนิเวศวิหาร

๒๙ ส.ค. ๒๘

กราบเท้าพ่อที่เคารพรักยิ่ง,

ลูก ๆ อยากจะคิดว่านี่เป็นการเขียนจ.ม.คุยกับพ่อมากกว่าที่จะคิดว่านี่เป็นการเขียนคำไว้อาลัย เป็นการเขียนครั้งสุดท้ายที่ลูกจะได้เขียนถึงพ่อเพราะลูกรู้สึกว่าพ่อยังอยู่ใกล้ ๆ พวกเราเสมอเหมือนที่พ่อเคยเป็นศูนย์รวมแห่งความรักเป็นที่พึ่งทางกายและทางใจของลูกเสมอมา เมื่อไรที่ลูกได้รับความเดือดร้อนพ่อจะเป็นที่ปรึกษา, ปรับทุกข์และพ่อจะชี้ทางที่ถูกที่ควร, คอยให้กำลังใจแก่ลูก ๆ ตลอดมา

พ่อเป็นผู้ให้ตลอดมา โดยส่วนตัวพ่อจะพยายามไม่ทำให้ใครเดือดร้อนกังวลแม้ยามเจ็บป่วยถ้าพ่อช่วยตัวเองได้พ่อก็จะทำทันที นอกจากเวลาป่วยมากเท่านั้นพ่อจึงจะเรียกขานให้ลูกทำในสิ่งที่พ่อต้องการ พอค่อยยังชั่วพ่อก็จะพยายามช่วยตัวเองไม่ว่าลูก ๆ จะขอร้องให้พักและลูก ๆ จะได้ดูแลพยาบาลพ่อกันทุก ๆ คน คำที่ลูก ๆ ได้ยินเสมอ คือ "ไม่เป็นไร พ่อทำเอง", "พ่อหายแล้ว" แม้ยามที่พ่อจากลูกไปพ่อก็จากไปเงียบ ๆ โดยที่ลูกไม่ได้ดูแลพยาบาลเลย

สำหรับคนอื่น ๆ พ่อมักจะให้ความช่วยเหลือเท่าที่ช่วยได้ไม่เคยปฏิเสธเลยพ่อจึงเป็นที่รักนับถือของญาติพี่น้องและคนข้างเคียงโดยที่ไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้นจนเป็นปกติวิสัยที่พวกเราทุก ๆ คนในครอบครัวได้เห็นพ่อมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือคนที่เดือดร้อนให้พ้นทุกข์จะช่วยได้มากน้อยแค่ไหนพ่อก็จะยินดีที่จะช่วย ด้วยความเมตตา, เอื้อเฟื้อความมีน้ำใจของพ่อนี้เองทำให้พวกเราสามพี่น้องภูมิใจเหลือเกินที่เกิดมาเป็นลูกพ่อ ได้สัมผัสความดีงาม เพราะพวกเราต่างตระหนักดีว่า การทำความดีนั้นทำได้ดีและจริงใจทำยากเหลือเกินและส่งผลช้าแต่ผลที่ได้นั้นยิ่งใหญ่นัก

พ่อรู้ไหมจ๊ะ___ใคร ๆ ที่ได้รับข่าวการตายของพ่อ เขาตกใจกันทั้งนั้นเพราะพ่อจากไปกะทันหันเหลือเกิน ก็เมื่อวันที่ ๑๗ ก.ค. ๒๘ พ่อแข็งแรง, สดชื่นแจ่มใสเหลือเกิน ยังทำทุกอย่างที่เป็นกิจวัตรประจำวัน, เหมือนอย่างวันนี้คุณลุงหน้าบ้านเอาเป็ดมาให้พ่อ คุณลุงยังพูดเลยว่า "ทุกๆ เช้าหลังจากที่พ่อเดินไปใส่บาตร ก็จะเห็นพ่อกวาดใบไผ่หน้าบ้านทุก ๆ เช้า ต่อไปนี้ไม่ได้เห็นอีกแล้ว" เหตุนี้เองที่ลูกรู้สึกว่าพ่อไม่ได้จากเราไปเพราะมีคนพูดถึงพ่อทุก ๆ วันเลย

ลูก ๆ ก็เชื่อแน่ว่า ความดีที่พ่อได้ทำมาตลอดชีวิตนั้น จะส่งผลให้พ่อไปสู่สุคติภพแน่นอน

สุดท้ายนี้ลูก สามพี่น้องขอกราบคารวะแด่ร่างและดวงวิญญาณของพ่อผู้มีพระคุณและเป็นที่รักยิ่งของพวกลูก ๆ ด้วยความรัก, อาลัย และด้วยความเคารพอย่างสูงสุด

จากลูก

หนู, แมว, ตู่

จดหมายเปิดผนึก
ถึง ปกรณ์ จันทร์ปรุง
ณ ปรโลก

จันทร์ที่ ๙ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๘

ปกรณ์ น้องรัก

พี่คิดถึงเธออยู่หลายวันแล้วละ พอเช้าวันที่ ๘ ก.ย. ศกนี้ ประไพ จันทร์ปรุง ไปหาพี่ที่บ้านแต่เช้า เล่าให้พี่ฟังว่า "เธอไปปรากฏร่างเยี่ยมครอบครัวที่ซอยทิวสน และได้ส่งกระแสร์จิตพูดคุยกับลูกสาวว่า "เธออยู่สุขสบายดีอย่างยิ่งและรู้สึกตัวว่ายังไม่ตาย ๆ" พี่ฟังประไพเล่าจบแล้วจึงรีบเขียนจดหมายมาถึงเธอเพื่อสนองความคิดถึงที่กรุ่นอยู่ในใจหลายวันนั้นทันที

นึกถึงเมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ศกนี้ ที่เรา คือเธอ, ประไพและพี่ไปธุระกันเสร็จแล้วเมื่อกลับเธอลงรถที่ซอยทิวสนเวลาราว ๑๖.๐๐ น. เศษ ส่วนพี่กลับถึงบ้านเมืองนนท์ราว ๑๗.๐๐ น. เศษ พอตอนเช้าวันที่ ๑๘ ก.ค. หลานตุ๊ (ลูกของระเบียบ ๆ พี่เธอน่ะ) ไปหาพี่ที่บ้านแต่งชุดดำ พี่ถามเขาว่าไว้ทุกข์ใครหรือตุ๊ ยังไม่ตอบหายหน้าไปหลายนาทีแล้วเข้ามากอดพี่ไว้ สะอึกสะอื้นบอกว่า "น้ากรณ์ค่ะคุณป้า" แล้วก็ร้องไห้ พี่ตั้งสติไว้มั่น ถามว่าเมื่อไรล่ะนี่ "ราว ๕ โมงเย็นเศษเมื่อวานค่ะ" พี่นึกถึงบทบังสุกุลได้ทัน จึงว่าในใจว่า อนิจจา วต สังขาราฯ จึงรู้สึกระงับความอาลัยอาวรณ์ไว้ได้ ตุ๊เล่าต่อไปว่า สิ้นลมอย่างสงบที่สุดค่ะคุณป้า พี่บอกว่าเขาไปสู่สุคติแน่แล้ว

ก็น่าใจหายไหมล่ะ เพราะเมื่อ ๑๗ ก.ค. นั้น เธอขอให้พี่ช่วยซื้อหนังสือสวดมนต์แปลของสำนักธรรมวิจัย กับยาลมให้ พี่ก็ตั้งใจว่า วันที่ ๑๘ จะไปซื้อ แล้วพี่ก็ไปซื้อของทั้งสองให้เธอแต่นำไปให้เมื่อเธอไม่มีโอกาสจะรับด้วยมือที่มีจิตใจอยู่ในร่างกายเสียแล้วที่วัดตรีทศเทพ หวังว่าเธอคงได้รับเรียบร้อยแล้ว (ถ้าได้รับแล้วตอบด้วยนะน้อง) ถ้าจะให้ดีส่งข่าวมาและหรือจะไปคุยกับพี่อย่างเคย ตามที่อยู่ข้างล่างนี้ก็จะขอบใจมาก

ด้วยความรักและคิดถึง

จากพี่ ผะอบ-ธารีมนต์ นวกุล

บ้านเลขที่ ๕๖/๑๖ ซอยทานสัมฤทธิ์ ถนนติวานนท์
ต. ท่าทราย อ. เมือง จ. นนทบุรี (ณ มนุษยโลก)

พ่อครับ ผมทราบว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนหลีกหนีไม่พ้น แต่การจากไปของพ่อเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ยาก เพราะความเมตตาความดีนานัปการของพ่อที่มีต่อผมและครอบครัว ทำให้ผมรู้สึกว่า พ่อยังอยู่ จนบ่อยครั้งที่ผมต้องย้ำกับตัวเองว่า พ่อจากไปแล้วจริง ๆ อย่างไรก็ตามด้วยกุศลบารมีที่พ่อได้สั่งสมมาตลอดชีวิต ผมเชื่อว่ากุศลบารมีนั้นได้ส่งผลให้พ่อได้ไปสู่สัมปรายภพแล้ว.

ขอกราบคารวะดวงวิญญาณของพ่อด้วยความเคารพรักสูงสุด

ทวี ด่านชูวงศ์

๓๐/๘/๒๘

เย็นวันนั้นพอทราบข่าวว่าน้ากรณ์สิ้น ก็รีบเดินทางไปที่บ้านทิวสนทันที ชั่วขณะหนึ่งตามถนนหนทางดูเงียบสงัดไปหมดแทบไม่มีแม้แต่คนเดินถนน เงียบวังเวงเหมือนกับเป็นโลกของน้ากรณ์เองที่อยู่ในดินแดนอันไกลโพ้น--------

เมื่อไปถึงก็พบว่าน้ากรณ์นอนหลับอยู่กลางห้องโถง ถ้าไม่มีธูปเทียนปักอยู่ในกระถางใกล้ ๆ ที่นอนก็จะไม่เชื่อเลยว่าน้ากรณ์ได้จากไปแล้ว เพราะดวงตาที่ปิดสนิทและใบหน้าที่อ่อนโยนเหมือนมีชีวิต อุปาทานคล้ายว่ายังหายใจอยู่

ทุกคนกราบลงที่เท้า น้ำตาไหลโดยไม่รู้ตัว พระคุณสุดจะคณานับและความมีเมตตาอย่างจริงใจของน้ากรณ์ที่มีต่อหลาน ๆ ปรากฏเด่นชัดอยู่ในใจของทุกคน ขออธิษฐาน--------ด้วยความดีทั้งมวลและผลบุญทั้งหลายที่น้ากรณ์ได้กระทำมาอย่างมากมายในขณะที่มีชีวิตอยู่นั้น จงเสริมส่งให้น้ากรณ์ของหลาน ๆ ไปจุติในสัมปรายภพได้เสวยสุขในทิพย์วิมานนั้นด้วยเถิด

"แท่งเทียนเผาผลาญตัวเอง เพื่ออุทิศให้แสงสว่างฉันใด สิ่งที่น้ากรณ์ประพฤติปฏิบัติมาในอดีตก็เปรียบได้ฉันนั้น"

ลูก ๆ คุณระเบียบ โรจนศิริ

พ่อครับ

ผมได้รับโทรศัพท์แจ้งข่าวการเสียชีวิตของพ่อ เมื่อคืนวันที่ ๑๗ ก.ค. ๒๘ ทำให้ผมงวยงงและเกิดความเศร้าสลดใจเป็นอันมาก เกิดความว้าเหว่ขาดที่พึ่งทางใจ

พ่อครับ...ผมยังภาคภูมิใจอยู่ไม่คลายว่า พ่อเป็นธุระติดต่อเรื่องบวชให้ผมและได้เห็นผมบวช ผมทราบดีว่าพ่อยินดีกับข่าวการบวชของผมแค่ไหน ในขณะที่ผมบวชอยู่พ่อก็ยังนำอาหารมาถวายถึงที่วัดหลายหน และผมก็ยังได้ไปฉันเพลที่บ้านด้วยผมไม่นึกเลยว่าช่วงเดือน มิ.ย. ที่ผมบวชและผมไม่ทันสึก พ่อก็ได้จากพวกเราไป

และทุกครั้งที่ผมไปที่บ้านผมก็รู้สึกวางใจที่สุขภาพของพ่อดีขึ้น ดูแจ่มใสไม่นึกเลยว่า พ่อจะจากไปกระทันหัน แม้ว่าผมจะตระหนักดีว่า คนเรามี เกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่ก็ยากที่จะทำใจได้ครับ

ผมได้รับการบอกเล่าว่า เมื่อวันที่ ๑๗ ก.ค. ๒๘ พ่อก็ยังได้ทำกิจวัตรประจำวันตามปกติ และตกเย็นพ่อก็จากไปด้วยอาการสงบ ไม่มีอาการเจ็บป่วยทรมานอะไร

ด้วยคุณงามความดีเพรียบพร้อมด้วยความยุติธรรม เมตตาธรรมที่พ่อได้สร้างสมมาตลอด จงเป็นกุศลส่งให้พ่อจงเสวยสุขอยู่ในสัมปรายภพ และแม้จะหยั่งรู้ด้วยญาณวิถีใด ๆ ขอจงได้รับความรัก ความเคารพ ความระลึกถึง จากผมตลอดไป

บัญชา พรประภา

* "อาลัยน้อง" *

กรณ์เป็นน้องคนที่ ๕ ของดิฉัน เป็นลูกคนที่ ๗ ของคุณแม่ เมื่อเขาสำเร็จการศึกษาที่กรุงเทพแล้วก็ได้ชวนมาอยู่สงขลาด้วยกัน และอยู่ช่วยงานของพี่สาวพี่เขยจนกระทั่งเขาแต่งงานมีบุตรสามคน จนเมื่อบุตรสาวคนโตแต่งงานและอีกสองคนย้ายไปเรียนในกรุงเทพนั่นแหละจึงจากไป นับเวลาก็เห็นจะร่วม ๒๕ ปี

๒๕ ปีนั้นถ้าจะบรรยายก็ยืดยาวเกินไป เอาเป็นว่าไม่ว่าเราทั้งสองจะริเริ่มงานอะไรขึ้นมา กรณ์ก็จะเป็นผู้สานต่อไปทุกคราว วิ่งผลออกมาก็ขาดทุนบ้างได้กำไรบ้างตามตามวิสัยของการค้า แต่ก็เรียกว่าในส่วนจิตใจนั้นไม่มีความวิกฤตแก่กันเลยเพราะเรารักกันเกินกว่าจะเรียกว่าพี่น้อง จะไปทำนองแม่ลูกเสียมากกว่า แม้เขาจะย้ายไปกรุงเทพแล้วก็ยังติดต่อกันไม่ขาดไม่ว่ามีสารทุกข์สุกดิบอย่างไรก็ติดต่อกันอยู่เสมอ

ก่อนเขาจะถึงแก่กรรมเพียงสองเดือนเขายังพาครอบครัวทั้งหมดไปเยี่ยมพี่เขยซึ่งป่วยหนักอยู่ที่โรงพยาบาลรามาธิบดี พี่ยังไม่ทันหายตัวเขาก็ต้องเข้าโรงพยาบาลไปอีกคนไปอีกคนด้วยโรคหัวใจ พอค่อยยังชั่วก็กระย่องกระแย่งไปเยี่ยมอีก โดยปรารภกับภรรยาว่า "ขอได้เห็นหน้ากันเป็นครั้งสุดท้าย" เขาคงจะหมายความว่าพี่ป่วยครั้งนี้หนักหนาเกินกว่าจะรอดออกมาจากห้อง ไอ ซี ยู ได้

อนิจจังไม่เที่ยง...คนป่วยหนักชนิดหมอต้องปั๊มหัวใจช่วยหลายครั้งหลายหนกลับหายดี ตัวผู้พูดจากไปเสียแล้ว

ความรู้สึกสลดหดหู่ประเดประดังออกมาสับสนเต็มที ชาไปทั้งตัวเมื่ออ่านข้อความโทรเลขว่า "คุณกรณ์ เสียแล้ว" เปล่งออกมาได้เพียง "โธ่ กรณ์"

"กรณ์น้องรัก ๒๕ ปีที่ร่วมงานกันมาก็ดี กับอีก ๖๒ ปีที่ร่วมเป็นพี่น้องกันหาก มีอะไรกระทบกระทั่งบ้าง จงอภัยแก่กัน บุญกุศลใดที่พี่ทำไว้จงพาน้องไปสู่สุคติอย่าได้ห่วง ลูกเมียที่อยู่ข้างหลัง เขาทุกคนฉลาดและเข้มแข็งย่อมจะดูแลช่วยเหลือกันได้เป็นอย่างดีถ้าจนปัญญาเขาคงจะนึกได้ว่ายังมีพี่คนนี้อยู่แทนพ่อ"

สมพ้อง ศิริวงศ์

๑๑ กันยา ๒๘



"คิดถึงปกรณ์"



ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าจับกระดาษดินสอเพื่อจะเขียนคำไว้อาลัยการจากไปของปกรณ์ตามที่ลูก ๆ ของปกรณ์ขอให้ข้าพเจ้าเขียน แต่ข้าพเจ้าก็ไม่สามารถจะเขียนได้ครั้งแล้วครั้งเล่า เพราะภาพของปรณ์ทุกอริยาบถปรากฏขึ้นในความทรงจำของข้าพเจ้าจนต้องทำให้น้ำตาหยดลงเต็มหน้ากระดาษ จนไม่สามารถจะเขียนคำใดลงไปได้

ถึงแม้ข้าพเจ้าจะได้ตระหนักถึงความเป็นอนิจจังของสังขารดีแล้ว แต่การที่ปกรณ์ได้ถึงแก่กรรมอย่างปัจจุบันทันด่วนเช่นนี้ ทำให้ข้าพเจ้าหักใจคิดถึงปกรณ์ได้ยากที่สุด เราเกิดมาเป็นพี่น้องร่วมท้องกันมากว่า ๖๐ ปี โดยไม่มีการผิดพ้องหมองใจกันเลย ถึงแม้บางครั้งที่เราจะต้องพลัดพรากกันโดยความจำเป็นในการครองชีพ แต่เราก็คิดถึงกันและดีใจที่ได้รู้ว่าต่างคนก็ต่างอยู่สบายดี ไม่เจ็บไข้และเชื่อว่าวันหนึ่งเราก็จะได้พบกันอีก แต่การที่ปกรณ์จากไปครั้งนี้เป็นการจากไปที่ไม่มีวันที่จะได้พบกันอีก ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกเศร้าสลดและว้าเหว่อย่างสุดที่จะกล่าวได้

ปกรณ์เป็นคนเรียบร้อยและมีอัธยาศัยอ่อนโยน มีเมตตากรุณาต่อคนทั่วไป ลูกหลานทุกคนจะได้รับความรักใคร่เมตตาจากปกรณ์โดยทั่วหน้า ไม่ว่าลูกหลานคนใดถ้าปรารภถึงความทุกข์ร้อนกับปกรณ์แล้วปกรณ์จะยื่นมือเข้าช่วยเหลือโดยไม่ลังเลเลยอาจเป็นด้วยเหตุนี้เองที่ข้าพเจ้าสังเกต เห็นว่าในวันสวดศพมีลูกหลานมาเคารพศพปกรณ์แทบจะไม่ขาดจำนวนเลย และเพื่อน ๆ ของปกรณ์ก็มาจากจังหวัดไกล ๆ เมื่อเห็นเช่นนี้ข้าพเจ้าก็อดที่จะคิดถึงคำพูดของคุณพ่อของข้าพเจ้า เมื่อท่านยังมีชีวิตอยู่ท่านไปเยี่ยมปกรณ์ที่จังหวัดสงขลา คุณพ่อเห็นปกรณ์อยู่ในหมู่เพื่อนฝูงและปกรณ์ช่วยทำธุระให้ท่านผู้ใหญ่บางท่าน คุณพ่อก็

บอกข้าพเจ้าว่า "ปกรณ์น่ะ คนรักทั้งเมือง" คุณพ่อคงจะหมายความว่าปกรณ์นั้นใครได้คบค้าสมาคมกับปกรณ์แล้วก็ต้องรักใคร่ในอัธยาศัยของเขา

เมื่อปกรณ์มีชีวิตอยู่ก็ใช้เวลาเยี่ยมพี่น้องลูกหลานไม่ขาดและทุกครั้งที่เราพบกันปกรณ์ก็จะแนะนำข้าพเจ้าถึงการทำบุญและการปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้องตามที่เขามีความรู้ดังนั้นเมื่อไม่มีปกรณ์ข้าพเจ้าจึงรู้สึกว้าเหว่และขาดกำลังใจเป็นอย่างยิ่ง

ปกรณ์เป็นผู้ที่พอใจในการประกอบกิจกรรมทางพุทธศาสนาอย่างยิ่งทุก ๆ เช้าเขาจะตื่นขึ้นหุงข้าวใส่บาตรด้วยตนเองและช่วยภรรยาจัดเตรียมอาหารคาวหวานใส่บาตร หลังจากได้ถวายอาหารบิณฑบาตรแก่พระภิกษุสงฆ์แล้วปกรณ์ก็จะกลับมาสวดมนต์และนั่งปฏิบัติสมาธิอยู่ในห้องพระเป็นกิจวัตรประจำวัน

ปกรณ์เป็นผู้มีความกตัญญูสูง เมื่อเขาคิดถึงคุณตาซึ่งเป็นผู้มีเชื้อสายจีน ปกรณ์ก็จะพยายามหาความรู้เกี่ยวกับธรรมเนียมการเซ่นไหว้วิญญาณบรรพบุรุษตามธรรมเนียมจีนจากคุณน้าทวี บุญนำอย่างละเอียดเพราะคุณน้าเคยช่วยคุณตาจัดพิธีเซ่นไหว้เมื่อสมัยพวกเรายังเล็ก ๆ เมื่อถึงคราวเทศกาลตรุษจีนปกรณ์ก็ชวนคุณน้าทวีและข้าพเจ้าจัดทำพิธีเซ่นไหว้บรรพบุรุษขึ้นโดยคุณน้าเป็นผู้แนะนำให้ ปกรณ์เชื่อว่า คุณตา คุณพ่อ คุณแม่และพี่น้องที่ล่วงลับไปแล้วคงจะได้มาพบกันในวันนั้น แม้แต่ผู้ใหญ่ที่ปกรณ์เคยนับถือปกรณ์ก็เชิญมารับการเซ่นไหว้ด้วยปกรณ์ประกอบพิธีในวันนั้นด้วยสีหน้ายิ้มแย้มมีความสุขข้าพเจ้าจึงคิดว่าปกรณ์เป็นผู้มีความกตัญญูต่อผู้มีคุณอย่างยิ่ง

ข้าพเจ้ามีความอุ่นใจอยู่อย่างหนึ่งว่าวิญญาณของปกรณ์นั้นจะต้องไปสู่ที่สุขเพราะก่อนที่ปกรณ์จะถึงแก่กรรมประมาณ ๒๐ วัน ปกรณ์และพิชัย โรจนศิริ ได้เล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่าได้ไปพบเจ้าประคุณสมเด็จพระญาณสังวร ที่วัดบวรนิเวศวิหาร ในช่วงหนึ่งของการสนทนา สมเด็จญาณสังวรท่านกล่าวว่า คนที่มีความเมตตา กรุณา มีจิตอันเป็นกุศลอยู่แล้วแม้จะจากภพนี้ไปแล้ว ก็จะต้องไปจุติในสุขคติภพอย่างแน่นอน"

ข้าพเจ้าเชื่อตามที่สมเด็จพระญาณสังวรกล่าว คือปกรณ์นั้นเป็นผู้มีจิตเป็นกุศล มีความเมตตากรุณาสม่ำสมอ และยังเป็นผู้มีความกตัญญูสูง ดวงวิญญาณของปกรณ์จะต้องไปสู่สุคติภพแน่นอน และข้าพเจ้าก็ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยทรงคุ้มครองวิญญาณของปกรณ์ จันทร์ปรุง และทรงนำผลานิสงฆ์ในการประกอบกุศลของข้าพระเจ้าทุกครั้งให้บังเกิดประโยชน์สุขแก่ ดวงวิญญาณของปกรณ์ จันทร์ปรุงด้วยเถิด

จากพี่ผู้รักและคิดถึงปกรณ์ที่สุด

ประไพ จันทร์ปรุง



"อาลัยปกรณ์"



ข้าพเจ้าได้ทราบว่า ปกรณ์ จันทร์ปรุง ถึงแก่กรรมเมื่อตอนบ่ายวันที่ ๑๘ ก.ค. ๒๘ ข่าวนี้ทำให้กระทบกระเทือนใจข้าพเจ้าเป็นอย่างมาก ถึงจะรู้อยู่แล้วว่าปกรณ์ เป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ แต่ก็ไม่รู้ว่าปกรณ์จะอยู่ไปได้นานสักเท่าใดจึงได้ทำใจเอาไว้ล่วงหน้านึกคิดพระธรรมคำสั่งสอนที่มีข้อความย่อ ๆ ว่า "นามะรูปังอนิจจัง นามะรูปังทุกขัง นามะรูปังอนัตตา" ซึ่งนับว่าเป็นพระธรรมคำสั่งสอนที่จะให้มนุษย์ทั้งหลายได้ตระหนักและปลงสังขารตนเองว่า นามรูปไม่เที่ยง นามรูปเป็นทุกข์และนามรูปเป็นสิ่งที่ไม่มีตัว ไม่มีตนปราศจากแก่นสาร ทุกคนที่เกิดมาย่อมประสบกับความเจ็บ ความแก่ และความตายด้วยกันทั้งนั้นไม่มีใครที่จะหลบหลีกความตายไปได้ ทั้งนี้ก็ด้วยพระประสงค์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัม–พุทธเจ้าที่จะให้ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ ระงับความโศกเศร้าอาลัยแก่ผู้ที่จากไป

ข้าพเจ้าเองทั้ง ๆ ที่รู้อยู่ก็ยังไม่สามารถระงับความเสียใจไว้ได้ เพราะข้าพเจ้ากับปกรณ์นั้นมีความสนิทสนม รักใคร่คุ้นเคยกันมาแต่เยาว์วัย เติบโตมาด้วยกัน ปกรณ์เป็นผู้ที่มีจิตใจ โอบอ้อมอารีย์ จนเป็นที่รักใคร่นับถือของญาติมิตรทั้งหลายโดยประพฤติบำเพ็ญตนคงเส้นคงวาในทางที่ถูกที่ควรตลอดมา เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของลูกหลานและญาติมิตร

ทางด้านศาสนา ปกรณ์ก็เป็นนักปฏิบัติที่มั่นคงได้ทำบุญตักบาตร ฟังเทศน์ฟังธรรม อยู่เสมอมาเป็นนิจ

ในส่วนตัวของข้าพเจ้านั้นปกรณ์ ได้มาเยี่ยมเยียนถามสารทุกข์สุกดิบและคุยอยู่ด้วยเสมอ ถ้ามาไม่ได้ก็คุยกันทางจดหมายดังนั้นการจากไปของปกรณ์ในครั้งนี้ ข้าพเจ้าจึงมีความอาลัยและเสียใจอย่างยิ่ง

ขออานุภาพแห่งกุศลผลบุญตลอดจนคุณงามความดีที่ ปกรณ์ จันทร์ปรุง ได้สะสมไว้ ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่และผลานิสงฆ์อันเกิดจาก ภรรยาบุตรหลานและญาติมิตรได้ร่วมกันบำเพ็ญกุศลอุทิศให้จงเป็นปัจจัยส่งผลให้ดวงวิญญาณของปกรณ์ จันทร์ปรุง จงประสบความสุขตามควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภพ ทุกประการ เทอญ

ประกอบ จันทร์ปรุง

๑๒ ก.ย. ๒๘



แสงส่องใจ

สมเด็จพระญาณสังวร
วัดบวรนิเวศ กรุงเทพฯ

การทำใจสำคัญกว่าการทำบุญกุศลอื่นทั้งนั้น

วิธีทำใจให้สงบสบายพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองวิธีหนึ่ง ซึ่งทุกคนทำได้เพียงตั้งใจจริงที่จะทำเท่านั้น นั่นคือการสวดมนต์ให้นานพอสมควร

การสวดมนต์นั้นไม่ใช่ว่าจะต้องจำได้ขึ้นใจแล้วสวด มีหนังสือเปิดออกอ่านให้ติดต่อกันไปนาน ๆ ก็ได้ผลเช่นกัน คือสามารถทำให้ใจสงบจากกิเลสโลภโกรธหลงได้เช่นเดียวกับท่องจำไว้ได้แล้วสวด

มีเวลาพอสมควรเมื่อใดก็น่าจะสวดมนต์ด้วยการเปิดหนังสือออกอ่าน ถ้าอ่านเพียงเล็กน้อยก็จะไม่ทันเกิดผล ต้องอ่านให้นานสักหน่อย สมาธิจะเกิดได้ เป็นการทำใจให้สงบจากกิเลสด้วยวิธีง่าย

การท่องบทสวดมนต์สั้น ๆ ให้ซ้ำไปซ้ำมา เช่น สวดอิติปิโส หรือ สวากขาโต หรือ สุปฏิปันโน บทใดบทหนึ่ง หรือติดต่อกันทั้งสามบทซ้ำไปซ้ำมาให้นาน ก็จะเป็นการทำใจให้สงบเป็นสมาธิได้เป็นการนำใจให้ไกลจากกิเลสได้ เพราะขณะที่ใจจดจ่ออยู่กับบทสวดมนต์กิเลสก็ย่อมไม่เกิดความโลภโกรธหลงจะไม่ปรากฏขึ้นในขณะที่ใจจดใจจ่ออยู่กับบทสวดมนต์

หนังสือสวดมนต์ที่มีคำแปลนั้น ถ้าผู้สวดจะอ่านคำแปลให้เข้าใจด้วยก็จะได้ข้อสอนใจที่ดียิ่ง เพราะบทสวดมนต์ในพระพุทธศาสนามิใช่เป็นคำวิงวอนขออะไรจากพระพุทธเจ้า แต่เป็นการสอนให้ประพฤติปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งถ้าปฏิบัติตามก็จะเป็นการทำใจ

ให้สะอาดผ่องแผ้วยิ่งขึ้นทุกทีตามควรแก่การปฏิบัติ เป็นพรประเสริฐที่ไม่ต้องขอจากผู้ใด ทุกคนสามารถให้แก่ตนเองได้

ความทุกข์จะต้องมีตราบที่กิเลสสามกองคือ โลภ โกรธ หลง มี เมื่อใดกิเลสสามกองหมดไปจากจิตใจอย่างสิ้นใจอย่างสิ้นเชิง เมื่อนั้นความทุกข์จึงจะหมดได้อย่างสิ้นเชิง

บางครั้งบางคราวมีผู้รู้สึกว่าตนไม่มีความทุกข์เลย นั่นเป็นเพราะกิเลสในระยะนั้นบางเบาจนไม่อาจกระทบถึงจิตใจได้ เพียงเมื่อกิเลสบางเบายังทำให้รู้สึกว่าไม่มีความทุกข์ มีแต่ความสุข ถ้ากิเลสหมดแล้วจริง ความสุขจะเพียงไหนเมื่อคิดเช่นนี้แล้วก็ควรที่จะพยายามทำกิเลสให้หมดสิ้นให้จงได้ มีมานะพากเพียรใช้สติใช้ปัญญาให้รอบคอบเต็มความสามารถให้ทุกเวลานาที แล้วจะเป็นผู้ชนะ ได้ความสุขอย่างยิ่ง เมื่อไม่อยากมีความทุกข์ ก็ต้องกำจัดกิเลสจึงจะไม่มีความทุกข์

แม้ไม่รู้ว่าจะจัดการกำจัดกิเลสอย่างไร แต่ถ้ามีสติเตือนตนเองให้รู้ไว้บ่อย ๆ ว่ากิเลสเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์จริง นานเข้าก็จะฝังลงในใจ จะเกิดความคิดเตือนตนเองเป็นสติขึ้นโดยอัตโนมัติ เมื่อกิเลสเกิดขึ้น ก็จะเกิดสติเตือนตนขึ้น และการที่มีสติเตือนตนเช่นนี้ก็จะเกิดผล จะทำให้กิเลสลุกลามไม่ใหญ่โต กิเลสจะยับยั้งอยู่เท่าที่สติเกิดเตือนขึ้นว่า กิเลสทำให้เกิดทุกข์ เมื่อไม่อยากเป็นทุกข์ต้องกำจัดกิเลส

การหยุดความคิดที่เป็นโทษ เป็นความร้อนทำได้ง่ายกว่าตัดรากถอนโคนกิเลส ดังนั้นก่อนที่สามารถทำกิเลสให้สิ้นไป ก็ให้ฝืนใจไม่คิดในทางที่เป็นทุกข์ให้ได้ เป็นครั้งคราวก่อนก็ยังดีกว่าไม่ทำเสียเลย

อย่าเข้าข้างตัวเองผิด ๆ ดูตัวเองให้เข้าใจ เมื่อโลภเกิดก็ให้รู้ว่ากำลังโลภ และหยุดความคิดนั้นเสีย เมื่อโกรธเกิดก็ให้รู้ว่ากำลังโกรธ และหยุดความคิดนั้นเสีย เมื่อหลงเกิดก็ให้รู้ว่ากำลังหลง และหยุดความคิดนั้นเสีย ความโลภ ความโกรธ ความหลงเป็นกิเลสหัดหยุดความคิดที่เป็นกิเลสเสียบ้างนี้ จะเป็นการเริ่มฐานสำหรับต่อต้านกำราบปราบความทุกข์ให้สิ้นไป ที่จะให้ผลจริงแท้แน่นอนถ้าเป็นผู้มีใจจริง แม้ผู้อื่นจะไม่เห็น ไม่รับรู้ก็ไม่เป็นโทษแก่เจ้าตัว ทั้งถ้าเป็นความดีที่สูงส่งเพียงพอก็จะไม่ทำให้หวั่นไหวแม้จะถูกมอง

ไปในทางตรงกันข้าม เช่น แม้เป็นผู้มีเมตตาจริงใจแล้ว ใครจะเห็นหรือไม่เห็น มีโอกาสแสดงออกหรือไม่มี ตัวเองย่อมรู้ตัวเองมีความเย็นอยู่ในตัวเอง

จะถือผู้ใดสิ่งใดเป็นครูได้ ก็ต้องเมื่อผู้นั้นสิ่งนั้นสอนความถูกต้องความดีงามให้เท่านั้น ต้องไม่ถือผู้ที่สอนความไม่ถูกไม่งามเป็นครูโดยเด็ดขาด และที่ว่าต้องไม่ถือเป็นครูโดยเด็ดขาด และที่ว่าต้องไม่ถือเป็นครูก็หมายความว่าต้องไม่ปฏิบัติตาม ที่ว่าให้ถือเป็นครูก็คือให้ปฏิบัติตาม

คนเราจะอยู่เฉยโดยไม่ทำกรรมไม่ได้ และจะทำกรรมพร้อมกันในขณะเดียวหลายอย่างก็ไม่ได้ ผู้ไม่ประมาทจึงควรเชื่อว่าพยายามทำกรรมดีไว้ก่อนดีกว่า เพราะขณะที่ทำกรรมดีไว้ก่อนดีกว่า เพราะขณะที่ทำกรรมดีจะไม่ทำกรรมชั่ว

ผู้ประมาทคิดว่าไม่ทำกรรมชั่วก็ไม่ต้องทำกรรมดี ผู้ประมาทคิดว่าการไม่ทำกรรมชั่วนั้นแหละ คือการทำความดี คิดเช่นนี้เป็นการคิดอย่างประมาทด้วย มีมิจฉาทิฐิด้วย ซึ่งจะให้ผลดีไม่ได้

ควรเป็นผู้ไม่ประมาท และทำกรรมดี เพื่อป้องกันไม่ให้ทำกรรมชั่ว อย่าหลงผิดคิดว่าการไม่ทำกรรมชั่วเท่านั้นเพียงพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องทำกรรมดีอีก พระพุทธศาสนาสอนไว้ให้ปฏิบัติ ๓ อย่างพร้อมคือ ๑. ไม่ทำบาปทั้งปวง ๒. ทำกุศลให้ถึงพร้อม ๓. ชำระใจให้ผ่องใส จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนไม่ให้ทำกรรมดีทุกอย่างด้วยและขณะเดียวก็ทำใจให้ผ่องใสด้วย

พระพุทธองค์ทรงมีพระปัญญาเลิศแล้ว หาผู้เปรียบเสมอมิได้ ทรงเห็นความจริงทุกอย่างถูกต้องถ่องแท้ และทรงแสดงสั่งสอนไว้ด้วยพระมหากรุณาคุณเต็มเปี่ยม ทรงมุ่งหวังความสุขพร้อมให้เกิดแก่สรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า ผู้ไม่ปฏิบัติตามแต่มีข้อแย้งต่าง ๆ ดังเช่น แย้งว่าไม่ทำกรรมไม่ดีก็เพียงพอ ไม่จำเป็นต้องทำดีอะไรอีก เช่นนี้ ย่อมไม่อาจรับพระมหากรุณาคุณได้เต็มที่เท่าที่ทรงมีพระเมตตา

การโต้แย้งท่านผู้รู้แจ้งเห็นจริง เช่น พระพุทธเจ้าไม่เป็นการถูกต้องไปกว่าพระ-องค์ท่านได้อย่างแน่นอน ผู้มีปัญญาย่อมรู้ว่าพระพุทธเจ้าทรงพระปัญญาล้ำเลิศไม่อาจหาผู้เปรียบปานได้

ความดี คือ คิดดี พูดดี ทำดี ทำบุญทำกุศล มีเมตตากรุณาเป็นต้น ความไม่ดีก็ตรงกันข้าม คือ คิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดี ทำบาปอกุศล มีขาดเมตตากรุณาเป็นต้น ทำใจให้ผ่องใสก็คือทำใจให้สบาย ไม่ขุ่นมัวด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง ใจไม่สบายเมื่อไหร่ก็ให้รู้ได้ว่าปฏิบัติไม่ครบถ้วนตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ ต้องรีบแก้ไขทันที

สิ่งใดมีประโยชน์แก่จิตใจ ผู้มีปัญญาย่อมยินดีแสวงหาสิ่งนั้น

จิตใจเป็นสมบัติมีค่าสุดสำหรับทุกคน สมบัติทั้งหลายอื่นหวงแหนรักษากันหนัก-หนา จิตใจมีค่าเหนือสมบัติทั้งหลายอื่น จึงควรได้รับการหวงแหนรักษาให้ยิ่งกว่า

ใจที่สมบูรณ์ด้วยประโยชน์ ด้วยธรรม จักเป็นใจที่รื่นรมย์ ความรื่นรมย์นั้นจักแผ่ไพศาลออกจากใจไปเป็นความรื่นรมย์ ภายนอกด้วยพุทธศาสนาสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้แปลความว่า "พระอรหันต์ทั้งหลายอยู่ในที่ใด คือ บ้านก็ตาม ป่าก็ตาม ที่ลุ่มก็ตาม ที่ดอนก็ตาม ที่นั้นย่อมเป็นภูมิน่ารื่นรมย์" นั่นคือเครื่องยืนยันว่าความรื่นรมย์ทางใจจะให้ผลถึงภายนอกได้ด้วย พระอรหันต์ทั้งหลายจิตของท่านรื่นรมย์ ท่านอยู่ในที่ใด ที่นั้นก็เป็นที่รื่นรมย์ แม้จะเป็นถิ่นที่ทุรกันดารเมื่อมีท่านผู้มีจิตรื่นรมย์อยู่ ก็จะเป็นที่รื่นรมย์

พุทธศาสนสุภาษิตจักยังใจให้รื่นรมย์ได้แม้ศึกษาด้วยพินิจ

ความพอเท่านั้นที่จะทำให้เกิดความสงบใจ และความสงบใจนั่นแหละคือความสบายใจ ผู้ไม่หยุดความปรารถนาต้องการ จิตใจย่อมกวัดแกว่งซัดส่าย หาความสงบไม่ได้ ที่ท่านกล่าวว่าไม่มีสมาธินั้นก็คือมีแต่ความวุ่นวาย ไม่สงบ ไม่เย็น ไม่เป็นสุข

อันความสงบสุขในใจของแต่ละคนมีคุณลักษะพิเศษที่ให้ความสงบ ความเย็นสบายยิ่งกว่าความสงบสุขภายนอกอย่างประมาณมิได้ จึงควรพยายามสร้างความสงบเย็นขึ้นในใจตนให้ได้ จะได้หลบพ้นจากความยุ่งความร้อนภายนอกเข้าไปมีความสุขความเย็นภายในตามลำพังตนได้ การสร้างความเย็นสำหรับความเย็นสำหรับตนที่ทำได้ง่าย ๆ ประการหนึ่งก็คือให้พยายามระงับความต้องการให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ พบอะไรเห็นอะไรที่ไม่ใช่ของตนก็อย่าต้องการนำไปเป็นของตน อย่านึกฝันวาดภาพว่าจะ มีนั่นได้นี่ที่ท่านมี

ท่านได้ก้นอยู่เพราะความคิดนึกมุ่งมาดปรารถนาเช่นนั้นทำให้เกินความร้อน ความไม่สงบของใจ พยายามเข้าห้ามใจตนเองไม่ให้ปรุงคิดเห็นอะไร ๆ ทั้งหลายเป็นสิ่งน่าใคร่น่าปรารถนาต้องการเพราะเมื่อเกิดความปรารถนาต้องการขึ้นแล้วความดิ้นรนเร่าร้อนย่อมตามมา ความสงบย่อมมีไม่ได้ ความสุขย่อมเกิดไม่ได้

ท่านสอนไว้ว่า "ชนะตนนั้นแหละเป็นดี" ตนที่ท่านสอนให้เอาชนะนี้ ไม่ใช่ตนที่ประกอบก้วยธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ แต่หมายถึงตนที่มีจิตใจประกอบด้วยกิเลส กิเลสในใจนี้แหละที่ท่านมุ่งให้เป็นตน ตนที่มีพุทธศาสนสุภาษิตให้เอาชนะคือกิเลสนั้นเอง เอาชนะกิเลสในใจตนได้คือเอาชนะตนได้

ผู้ชนะตนคือผู้ไม่ยอมให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีอำนาจเหนือกว่าจนสามารถฉุดลากไปได้ สู่ที่ชั่ว ที่มืด ที่ต่ำ ที่สกปรก

เมื่อความโลภก็ตาม ความโกรธก็ตาม ความหลงก็ตาม เกิดขึ้นให้นึกว่าตนกำลังทำสงครามกับศัตรูใหญ่ อย่ายอมให้ศัตรูจับไป ต้องจับศัตรูไว้ให้ได้ แล้วทำลายเสีย ศัตรูต้องย่อยยับเพราะชัยชนะของเรา ไม่ใช่เราจะต้องย่อยยับเพราะศัตรู

โลภแล้วพยายามมีสติรู้แล้วยับยั้งเสีย ทำลายเสีย ไม่ทำตามที่ความโลภบัญชาชี้ให้ทำโกรธแล้วพยายามมีสติรู้แจ้วดับเสีย ไม่ทำตามอำนาจความโกรธที่บัญชาสั่งให้ทำที่ล้วนแต่รุนแรง หลงแล้วพยายามทำสติ ใช้ปัญญาคือเหตุผลทำลายความหลงให้สิ้นไป ให้ปัญญาเกิดขึ้นแทนที่ ทำเช่นนี้เป็นการต่อสู้ศัตรูให้สม่ำเสมอ จะเป็นผู้ชนะ ชนะตนเองและชนะกิเลส ที่ท่านกล่าวว่าชนะตนนั้นแหละเป็นดีก็คือชนะดังนี้

คนดีมีความสว่างในใจ ไม่กลัวแม้ความสว่างภายนอก คนดีจึงองอาจในที่ทุกแห่งไม่สะทกสะท้านที่จะปรากฏตนในท่ามกลางคนทั้งหลายไม่กลัวความสว่างคือไม่กลัวการรู้เห็นของผู้ใดทั้งสิ้น คนไม่ดีกลัวการรู้เห็นของคนทั้งปวง เพราะแม้จะเป็นคนไม่ดีแต่ก็รู้ว่าความไม่ดีนั้นเป็นสิ่งที่พึงรังเกียจ

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวไว้ว่า "ตนที่ฝึกดีแล้วเป็นแสงสว่างของบุรุษ" หมายถึงว่าผู้ที่เป็นคนดีย่อมสามารถนำตนไปสู่ความดีงามต่าง ๆ ได้ นำตนไปสู่ความเจริญ

รุ่งเรืองได้และสามารถนำผู้อื่นไปสู่ความดีงามต่าง ๆ ได้ นำผู้อื่นไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองได้ด้วยท่านจึงกล่าวว่าเป็นแสงสว่าง เป็นเครื่องส่องทาง เป็นเครื่องนำชีวิตเป็นเครื่องยังชีวิตให้สว่าง ถ้าต้องการเป็นแสงสว่างทั้งของตนเองและผู้อื่นก็ต้องทำตนให้เป็นคนดี มีความโลภโกรธหลงน้อยที่สุด

คนดีนั้นท่านกล่าวว่าเป็นผู้ที่ตกน้ำไม่ไหลตกไฟไม่ไหม้ นี่ไม่ใช่เรื่องอภินิหารอย่างใด ถ้อยคำที่ฟังแล้วเหมือนเป็นเรื่องของอภินิหารนั้นความจริงมีความหมายธรรมดาแต่ความหมายนั้นแอบแฝงอยู่เบื้องหลัง ผู้ที่ตกน้ำไม่ไหลคือน้ำไม่พัดพาไปจนถึงได้รับอันตรายก็ไม่ได้หมายความว่าน้ำหยุดไหลแต่หมายความว่ามีผู้ช่วยนำขึ้นพ้นน้ำได้ ผู้ที่ตกไฟไฟไม่ไหม้ก็หมายความว่ามีผู้ช่วยให้พ้นจากไฟหรือช่วยดับไฟให้ ตนจึงพ้นจากภัยอันจักเกิดจากไฟนั้น ผู้มีความดีเพียงพอจะเป็นที่พึ่งของตนเองได้ย่อมสามารถมีผู้อื่นเป็นที่พึ่งได้ ผู้ไม่มีผู้อื่นเป็นที่พึ่งคือผู้ไม่มีความดีเพียงพอที่ผู้อื่นจะแลเห็นความดีนั้น ไม่แลเห็นความสมควรที่จะพึงให้ความช่วยเหลือ เมื่อผู้ไม่มีความดีเพียงพอนั้นได้รับความเดือดร้อนด้วยเรื่องใดก็ย่อมไม่มีผู้ยินดีช่วยเหลือ ถ้าอย่างหนักแม้ถึงตายก็ขาดผู้ยื่นมือเข้าช่วย เปรียบดังตกน้ำก็ไหลตกไฟก็ไหม้ หมายความว่ามีอันตรายร้ายแรงก็ไม่มีผู้ช่วย ดังนั้นทุกคนจึงควรต้องทำตนให้เป็นที่พึ่งของตนเองก่อนที่จะหวังพึ่งผู้อื่น ไม่ว่าในเรื่องใดทั้งสิ้น

ไม่มีผู้ใดอยากมีหนทางชีวิตที่มืด มีแต่อยากมีหนทางชีวิตที่สว่าง เพราะฉะนั้นก็ต้องอบรมตนให้รู้จักทางที่ดี ทางที่มืดก็ให้รู้ ทางสว่างก็ให้รู้ ไปสู่ที่สว่างก็ให้รู้ รู้แล้วก็ศึกษาวิธีเดินทางให้จงดี เดินทางสว่างนั้นท่านเดินกันอย่างไร ต้องศึกษาให้จงดี เดินอย่างไรจึงจะเป็นเดินทางมืด และขึ้นชื่อว่าทางมืดแล้วต้องมีอันตรายแอบแฝงอยู่อย่างไม่ต้องสงสัย จึงไม่ควรเสี่ยงเดินส่งเดชไป อบรมใจให้ดีให้ตาสว่างจะได้เดินถูกทาง สามารถทำตนให้เป็นคติของตนได้ดังพุทธศาสนสุภาษิตว่า "ตนเทียวเป็นคติของตน"

ผู้ที่เห็นว่าตนเป็นที่รักอย่างยิ่งส่วนมากมักจะมุ่งแสวงหาลาภยศให้แก่ตน คิดว่าตนมีลาภมียศก็เท่ากับตนมีคุณเสมบัติสมกับเป็นที่รักของตน ถ้าเป็นลาภยศที่ได้มาด้วยความสุจริต ได้มาอย่างเหมาะสมถูกต้องตามเหตุผล ก็เป็นการถูกต้องที่จะมอบให้กับผู้เป็นที่รัก

อย่างยิ่ง คือตนนั้นแลแต่ถ้าแสวงหาลาภยศอย่างไม่สุจริตอย่างไม่เหมาะสมเพื่อมอบให้แก่ตนเองด้วยความคิดว่าเป็นการแสดงความรักที่ถูกต้องแก่ตนเอง เช่นนี้ก็ไม่ถูก เป็นการไม่รักตน เป็นการไม่ถือว่าตนแลเป็นที่รักอย่างยิ่ง

ผู้ใดรักษาจิตใจ รักษาวาจา รักษาการกระทำ ให้เป็นไปเพื่อไม่เป็นการเบียดเบียนก่อทุกข์ก่อร้อนแก่ผู้อื่น ไม่เรียกว่าเป็นการทำเพื่อผู้อื่น ไม่เรียกว่าเป็นการถือผู้อื่นว่าเป็นที่รักของตนแต่เป็นการทำเพื่อตนเอง เป็นการถือว่าตนเป็นที่รักของตนอย่างยิ่ง ไม่มีความรักอื่นเสมอด้วยตน

คนที่ถือเอาการได้มาด้วยวิธีต่าง ๆ ไม่เลือกสุจริตทุจริต ไม่ใช่คนรักตน คนที่มีกิริยาวาจาหยาบคายก้าวร้าวทิ่มแทงหลอกลวงไม่ใช่คนรักตน ไม่ใช่คนที่จะทำตนให้สวัสดี ตรงกันข้ามที่ทำเช่นนั้นเป็นการไม่รักตน เป็นการทำให้ตนต่ำทราม

เมื่อจะคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วเมื่อใด ขอให้นึกถึงตนเอง นึกว่าตนเป็นที่รักจึงไม่ควรทำลายตนการคิดชั่วพูดชั่วทำชั่วคือการทำลายตนอย่างแน่แท้

กรรมคือการกระทำ กรรมดีคือกุศลกรรม กรรมชั่วคืออกุศลกรรมหรือบาปกรรม ไม่เพียงแต่ต้องลงมือกระทำทางกาย แม้เพียงคิดดำริจะทำก็เป็นกรรมแล้ว เป็นกรรมทางใจ หรือที่เรียกว่ามโนกรรม พูดออกมาเป็นกรรมทางวาจา หรือที่เรียกว่าวจีกรรม ต่อเมื่อลงมือทำแล้วก็เป็นกรรมทางกาย หรือเรียกว่ากายกรรม เมื่อเป็นกายกรรมเมื่อไรกรรมนั้นก็สมบูรณ์พร้อม ให้ผลเต็มพร้อมคือให้ผลดีก็พร้อม ให้ผลชั่วก็พร้อม แต่ไม่ว่าจะเพียงเริ่มก่อกรรมที่เป็นบาปเป็นอกุศลเพียงทางใจ ความเศร้าหมองก็จะเกิดแก่ตนทันที เป็นความร้อนด้วยเจตนาบ้าง เป็นความเศร้าหมองขุ่นมัวด้วยเจตนาบ้าง เป็นความสลดสังเวชหวาดกลัวที่จะต้องทำบ้างเหล่านี้หมายรวมเป็นความเศร้าหมองได้ทั้งสิ้น ตรงตามพุทธศาสนสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า "ตนทำบาปเองย่อมเศร้าหมองเอง"

บัณฑิตคือคนดีหรือคนมีปัญญาย่อมฝึกตน คืออบรมตนให้เป็นคนดี คนเรามีสองพวก คือพวกฝึกตนและพวกไม่ฝึกตน พวกฝึกตนคือ ผู้พยายามศึกษาให้รู้ว่าความดีเป็นอย่างไร ต้องทำอย่างไรบ้างเพื่อที่จะได้เป็นผู้มีความดี ที่จะได้เป็นคนดี บัณฑิตไม่

ประมาทว่าตนมีความดีเพียงพอแล้ว บัณฑิตไม่หลงคิดว่าความไม่ดีเป็นความดีแล้วก็ทำความไม่ดีอย่างไม่สะดุ้งสะเทือนแต่บัณฑิตย่อมรู้จริงว่า ความดีคืออะไรความชั่วคืออะไรแล้วก็ไม่ประมาท ตั้งใจทำความดีตั้งใจหลีกเลี่ยงความไม่ดี

บัณฑิตนั้นแม้จะเป็นคนดีอยู่ด้วยตัวของตัวเองแล้ว แต่ก็ยังยินดีที่จะได้อบรมตนให้เป็นคนดียิ่งขึ้น บัณฑิตไม่มีความเพ่งโทษผู้อื่นเพราะบัณฑิตจะเพ่งโทษตนเอง

การเพ่งโทษตนเองนั้นเป็นการฝึกตน ที่จะเกิดผลจริง การเพ่งโทษผู้อื่นไม่ใช่วิสัยของบัณฑิตผู้ที่เพ่งแต่โทษผู้อื่นไม่เพ่งโทษตนเองย่อมไม่เห็นโทษของตนเอง ย่อมไม่เห็นความบกพร่องที่จะต้องแก้ไขให้ดีขึ้น ย่อมไม่รู้ว่าตนมีโทษเพียงไรในแง่ใด ไม่มีโอกาสจะแก้ไขตนเองแต่จะมุ่งไปแก้ผู้อื่น ซึ่งจะไม่มีประโยชน์อย่างใด

ขอให้ทุกคนพิจารณาตนเอง ให้เห็นว่าตั้งใจจะแก้ผู้อื่น หรือตั้งใจจะแก้ตนเอง ตั้งใจจะฝึกผู้อื่นหรือตั้งใจจะฝึกตนเอง ถ้าเห็นว่าไม่มีความตั้งใจจะฝึกตนเองแต่ตั้งใจจะฝึกผู้อื่นเห็นว่าตนเองดีพร้อมแล้ว ผู้อื่นยังต้องแก้ต้องฝึกกันอีกมาก ถ้าเป็นเช่นนี้ก็แสดงว่าตนยังหาได้บัณฑิตคือคนดีไม่ เมื่อยังไม่เป็นคนดียังไม่เป็นบัณฑิต ก็ยังใช้ไม่ได้ ถ้ายังพอมีปัญญาบ้างก็ต้องเริ่มแก้ตนเองฝึกตนเอง ถ้าไม่เริ่มแก้ไขตนเองไม่เริ่มฝึกตนเองตั้งแต่บัดนี้ก็ต้องถือว่ายังมีปัญญาไม่เพียงพอแม้เพียงเพื่อรู้ว่าตนนั้นไม่ใช่บัณฑิต

ผู้ใดที่กำลังคิดว่าตนเป็นคนดี เป็นบัณฑิต อย่าเพียงพอใจในความคิดนั้นแต่ต้องพิจารณาดูให้เห็นด้วย ว่าตนกำลังฝึกตนเพียงไรหรือไม่ถ้ากำลังมุ่งมั่นฝึกตนอยู่ ก็นับว่าความคิดของตนที่ว่าตนเป็นบัณฑิตมีความถูกต้อง คือมีความถูกต้องอยู่ในระยะเวลาที่ยังฝึกตนอยู่ หยุดฝึกตนเมื่อไรก็ต้องถือว่าความคิดที่ว่าตนเป็น บัณฑิตนั้นไม่ถูกต้องอีกต่อไปแล้ว

ทุกคนควรพิจารณาดูใจตนเอง ให้เห็นความปรารถนาความต้องการที่แท้จริง ว่าต้องการอย่างไร ต้องการเป็นคนฉลาด มีปัญญา มีเหตุผลก็ต้องประพฤติคือ คิดพูดทำแต่สิ่งที่เป็นไปตามเหตุผลถูกต้องด้วยเหตุผล ต้องการเป็นคนดีก็ต้องประพฤติดีให้พร้อมทั้งกายวาจาใจให้สม่ำเสมอ การคิดดีพูดดีทำดีเพียงครั้งคราวหาอาจทำตนให้เป็นคนดีได้ไม่ หาอาจเป็นการประพฤติดีที่เป็นการฝึกตนไม่

ทำตนของตนเองนี้แหละเป็นที่พึ่งของตน แล้วที่พึ่งภายนอกย่อมมีมาเองอย่างแน่นอน ถ้าตนเองไม่สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้แล้ว ย่อมเป็นไปได้ยากที่พึ่งภายนอกที่ดี

บางคนคิดว่าทุกวันนี้คนทำดีอยู่ในสังคมส่วนใหญ่ไม่ได้ เพราะเขาทำความไม่ดีกันอยู่เขาจะไม่ต้อนรับไว้เป็นหมู่เป็นพวก ผู้ที่คิดเช่นนี้น่าจะย้อนคิดไปอีกทางหนึ่ง ว่าแม้ทำความไม่ดีตามสังคมไม่ดีคนไม่ดี แต่วันหนึ่งเมื่อพบสังคมคนดีก็ถูกรังเกียจจนได้ทุกคนจึงน่าจะใช้ปัญญาพิจารณาให้ความเห็นชอบความถูกให้ชัดแจ้งว่าตนปรารถนาจะเป็นคนไม่ดีที่คนดีรังเกียจหรือปรารถนาจะเป็นคนดีที่คนไม่ดีรังเกียจ ปรารถนาจะเข้าสังคมคนไม่ดีไม่ได้หรือปรารถนาจะเข้าสังคมคนดีไม่ได้

อย่าคิดว่าขณะนี้คนไม่ดีในหมู่ของตนมีมาก ตนทำไม่ดีไปก่อนดีกว่าเมื่อถึงเวลาต้องเข้าไปอยู่สังคมของคนดีจึงค่อยทิ้งความไม่ดีแล้วทำความดีเพื่อให้เข้าสังคมคนดีได้ความคิดเช่นนี้ผิดอย่างยิ่งเป็นไปไม่ได้คติคือทางของคนดีกับทางของคนไม่ดีแยกกันอย่างรวมกันไม่ได้แน่นอน

ถ้าคิดจะสอนผู้อื่นให้เป็นคนดีก็ต้องสอนด้วยการทำตนเป็นแบบอย่าง เพราะจะได้ประโยชน์ถึงสองต่อ คือตนเองก็จะเป็นคนดี ทั้งยังจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้ผู้อื่นประพฤติปฏิบัติตาม คือได้เป็นผู้สอนสมปรารถนาด้วย

สอนตนเองเสียก่อน ให้เป็นไปอย่างที่กำลังคิดอยากสอนผู้อื่น สอนตนเองได้ผลคือตนเอง ทำได้แล้วเมื่อไร เมื่อนั้นจึงค่อยสอนผู้อื่นต่อไปและแม้จะไม่เอ่ยปากสอนเป็นวาจา ความประพฤติปฏิบัติก็เป็นการสอนไปแล้วอย่างไม่ต้องสงสัย ทั้งยังจะให้ผลแน่นอนยิ่งกว่าสอนด้วยวาจาอีก

มนุษย์เราทุกคนไม่มียกเว้น นอกจากพระอรหันตสาวกเท่านั้นที่พ้นจากหล่ม คนอื่นทั้งสิ้นกำลังตกหล่ม จะแตกต่างกัน ก็เพียงหล่มลึกบ้าง หล่มตื้นบ้าง หล่มกว้างบ้าง หล่มแคบบ้างเท่านั้นเองทุกคนตกอยู่ในหล่มทั้งนั้น สิ้นอิสรภาพทั้งนั้น มีอันตรายรออยู่ทั้งนั้นเพียงแต่ว่าอวิชชาความมืดมิดของปัญญาทำให้ไม่รู้สึกไม่เข้าใจ เหมือนผู้เดินอยู่ใน

ความมืดแม้หนทางนั้นจะเต็มไปด้วยหลุมบ่อเหวห้วยสัตว์ร้ายนานาชนิดก็หาเห็นไม่ มิหนำซ้ำแม้ขาดปัญญาอย่างสิ้นเชิงก็จะเดินเปะปะไปอย่างประมาทไม่ระมัดระวัง ซึ่งเป็นการแน่แท้ที่จะต้องได้รับอันตรายร้ายแรงอย่างไม่ต้องสงสัย

หล่มที่มนุษย์ทั้งหลายทุกผู้ทุกนามกำลังตกอยู่คือ หล่มของกิเลส กิเลสคือเครื่องดึงดูดมนุษย์ไว้ให้สิ้นอิสระภาพ ให้เดือดร้อน และให้ถึงความย่อยยับได้ในที่สุด เป็นที่สลดใจยิ่งนักที่มนุษย์จำนวนมากมายมหาศาลไม่รู้สึกตัวว่ากำลังตกอยู่ในหล่มซึ่งมีสภาพยิ่งกว่าช้างตกหล่มหลายร้อยหลายพันเท่า หล่มโคนไม่อาจทำร้ายช้างได้เสมอด้วยหล่มกิเลสที่จะทำร้ายมนุษย์ที่ตกลงไปนิ่งอยู่

ผู้ที่กำลังตกอยู่ในหล่มของกิเลส แม้ไม่รู้สึกตัวเลยกิเลสก็ต้องให้โทษอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ทางที่ดีที่สุดง่ายที่สุดที่จะช่วยตนให้พ้นจากอันตรายร้ายแรงของกิเลสได้ก็คือขอให้เชื่อว่าเราทุกคนกำลังอยู่ในหล่ม ต้องพาตนให้พ้นจากหล่มให้ได้ และการจะพ้นจากหล่มได้ก็ต้องทำลายหล่มนั้น ตราบใดที่หล่มนั้นยังไม่ถูกทำลายเราก็จะพ้นจากหล่มไม่ได้ เพราะหล่มกิเลสไม่เหมือนหล่มที่ช้างตก หล่มกิเลสต้องทำลาย ดับโลภ โกรธ หลงได้มากเพียงใด นั่นแหละเรียกว่าทำลายหล่มให้เล็กเหลือตื้นเข้าเพียงนั้น

ทุกชีวิตเมื่อมีความเกิดขึ้นแล้วย่อมมีสุขมีทุกข์ด้วยกันทั้งนั้นไม่มีผู้ใดหรือชีวิตใดที่จะสุขทั้งชีวิตโดยไม่เป็นทุกข์เลย และไม่มีชีวิตใดที่จะทุกข์ทั้งชีวิตโดยไม่เป็นสุขเลย เหตุให้ต้องเป็นสุขเป็นทุกข์เช่นนี้ก็เพราะต่างได้ทำไว้ทั้งบุญและบาป ไม่ได้ทำกันแต่บุญเพียงส่วนเดียวและไม่ได้ทำกันแต่บาปเพียงส่วนเดียว บุญเป็นเหตุแห่งความสุข บาปเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ไม่ว่าจะทำไว้ในชาติใดพบใด นานเร็วเพียงใด ผลของบุญและบาปย่อมเกิดขึ้นสนองผู้ทำแน่นอน ที่พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้เป็นสัจจะ ว่าทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ผู้ใดทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้นสนอง นั่นก็คือความหมายที่ว่าคนทำบาปไว้ย่อมเป็นทุกข์ คนทำบุญย่อมเป็นสุข คนที่ทำทั้งบุญและบาปย่อมเป็นสุขและเป็นทุกข์

ใจที่เป็นไทเป็นอิสระเพราะไม่เป็นลูกหนี้ทรัพย์สินเงินทองมีความสุขปลอดโปร่งอย่างไร ใจที่ไม่เป็นหนี้กรรมก็ย่อมจะเป็นไทเป็นอิสระปลอดโปร่งอย่างนั้น การไม่หวงหนี้

กรรม ก็คือการไม่หมกมุ่นอยู่กับความทุกข์ที่ต้องได้รับ แต่พยายามปลงใจวางทุกข์นั้นเสีย เหมือนไม่เสียดายเงินที่จะต้องมอบให้เจ้าหนี้เป็นการชำระหนี้นั่นเองสมบัติทางธรรมมีค่าเกินกว่าสมบัติทางโลกอย่างประมาณไม่ได้ผู้มีสมบัติทางธรรมจักมีสมบัติทางโลกด้วย แต่ผู้มีสมบัติทางโลกอาจไม่มีสมบัติทางธรรมเลยก็ได้ ถ้าแสวงหาสมบัติทางธรรมก็ย่อมได้สมบัติทางโลกด้วยกล่าวว่าแสวงหาหนึ่งจักได้สอง แต่ถ้าแสวงหาแต่สมบัติทางโลกโดยทอดทิ้งสมบัติทางธรรมก็อาจจะไม่ได้ทั้งสอง

สมบัติทางโลกนั้นเป็นสิ่งไม่แน่นอน อยากได้และแสวงหาแต่ก็อาจไม่ได้ดังที่ต้องการ หรือได้มาก็อาจหมดไป เป็นไปตามกฎธรรมดาทุกสิ่งเป็นอนิจจังไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วย่อมแปรปรวนเปลี่ยนแปลงและดับไป ส่วนสมบัติทางธรรมนั้นเมื่อแสวงหาย่อมได้ แสวงหาธรรมคือศึกษาธรรมและปฏิบัติธรรม ทุกคนที่แสวงหาธรรมปฏิบัติธรรมต้องได้ผลในทันทีที่ลงมือปฏิบัติ ยิ่งปฏิบัติมากเท่าไหร่ยิ่งได้ผลมากเท่านั้น ไม่มีการแสวงหาธรรมและปฏิบัติธรรมจะเหลวเปล่าไม่เกิดผล ไม่เหมือนการแสวงหาทางโลก

จิตที่ฝึกดีแล้วจะสามารถนำสุขมาให้ได้จริง ฝึกจิตข่มจิตได้เพียงใดก็จะมีความสุขเพียงนั้น

ความจริงมีอยู่ว่าความสุขของทุกคนไม่ได้เกิดแต่ที่อื่น เกิดแต่จิตของตนเท่านั้น ที่เข้าใจว่าความสุขอยู่ที่นั่นที่นี่ ความสุขอยู่ที่คนนั้นคนนี้ หรือความสุขอยู่ที่สิ่งนั้นสิ่งนี้ นั่นเป็นความเข้าใจไม่ถูกต้อง ความจริงความสุขเกิดแต่จิต ความสุขอยู่ที่จิต ถ้าจิตไม่เป็นสุขแล้ว ผู้ใดอื่น อะไรอื่น ก็หาอาจทำให้เกิดความสุขได้ไม่

เงินทองแม้มากมายมหาศาล ยศฐาบรรดาศักดิ์แม้ยิ่งใหญ่ บ้านเรือนตึกรามแม้มโหฬารวงศ์สกุลแม้สูงส่งก็หาอาจทำให้เป็นสุขได้ไม่ถ้าใจไม่เป็นสุข ถ้าจิตเป็นทุกข์คือเร่าร้อนอยู่ด้วยกิเลส มีโลภโกรธหลงเป็นสำคัญ

อารมณ์ที่น่าใคร่ทั้งหลายที่มักจะมีอำนาจเหนือจิตที่เบาที่อ่อนนั่นแหละเป็นเหตุสำคัญแห่งความทุกข์ความร้อนของจิต ผู้มีปัญญาย่อมตามพิจารณาให้เห็นความจริงนี้ เมื่อเห็นความจริงนี้แล้วย่อมจักยินดีอบรมจิตของตนให้พ้นจากอำนาจของอารมณ์ดังกล่าวอันเกิด

จากกิเลส ให้เป็นจิตที่อ่อนต่ออำนาจความดีงาม แต่ให้หนักให้แข็งต่ออำนาจความไม่ดีไม่งามทั้งหลาย

เมื่อใดสามารถอบรมจิตได้ ข่มจิตได้แม้เพียงพอสมควร จึงจิตให้พ้นจากการอ่อนต่อความชั่วร้ายคือสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาพอใจทั้งหลายแม้เพียงพอสมควร ก็จะได้รู้รสความสุขที่แตกต่างจากความสุขที่เป็นความร้อน เช่นที่พากันเสวยอยู่และพากันคิดอยู่ว่าเป็นความสุขที่พอใจแล้วผู้ใดมีปัญญาฉลาดคิดให้เกิดความสงบ คิดให้เป็นปัญญาธรรมย่อมเจริญในผู้นั้น

ความหยิ่งทำให้ใจกระด้าง ขาดความอ่อนโยนละมุนละไม ตรงกันข้ามกับความอ่อนน้อม ความอ่อนน้อมหรืออ่อนโยนเป็นความงามประการหนึ่งของใจ เรียกว่าเป็นคุณสมบัติของใจก็ได้ ใจที่เจริญด้วยธรรมคือใจที่มีความอ่อนโยนอ่อนน้อมที่ตรงกันข้ามกับความหยิ่ง

เมื่อมีความหยิ่งจักเจริญในธรรมไม่ได้ ต้องพยายามละความหยิ่งให้ได้โดยควรจึงจะเจริญในธรรมได้โดยควร

มีใจมั่นคงคือมีใจไม่ลังเล แต่หนักแน่นและมุ่งมั่นจริงจัง ใจเช่นนี้เมื่อน้อมลงมาปฏิบัติธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าย่อมได้ผลดี ย่อมเจริญในธรรม ความลังเลเคลือบแคลงสังสัยเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติไม่ดีที่ไม่เป็นธรรมหรือที่เป็นการปฏิบัติดีที่เป็นธรรมก็ตาม

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งแปลความว่า "คนควรให้ทาน" นั้นก็คือคนควรจะเป็นผู้เสียสละบริจาค เพื่อให้ความสุขแก่ผู้อื่น เพื่ออุปการะผู้อื่น พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญทานการบริจาคเป็นอย่างยิ่งมีพุทธศาสนสุภาษิตยกย่องการบริจาคทานไว้เป็นอันมาก ดังเช่นผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก คนหมู่มากย่อมคบเขา บุญของผู้ให้ย่อมเจริญ คนพาลเท่านั้นย่อมไม่สรรเสริญทาน ผู้ให้ย่อมผูกไมตรีไว้ได้ ห้วงน้ำที่เต็มย่อมยังสาครให้เต็มได้ฉันใด ทานที่ให้แต่โลกนี้ ย่อมสำเร็จแก่ผู้ละไปแล้วฉันนั้น บุคคลให้ทานเป็นต้นในบางก่อน ย่อมได้สุขในบัดนี้ เหมือนต้นไม้ถูกรดน้ำที่โคนแต่ให้ผลที่ยอดฉะนั้น

ผู้ที่กำลังมั่งมีศรีสุขอยู่ในขณะนี้ ท่านแสดงว่าเป็นผู้ให้ทานไว้ในปางก่อน ต่อไปในอนาคตขณะนี้ของทุกคนก็จะกลายเป็นปางก่อนดังนั้นการทำทานในขณะนี้ของทุกคนก็จะให้ผลเป็นความสุขในภายหน้า ซึ่งเมื่อภายหน้ามาเป็นปัจจุบันเช่นขณะนี้ ขณะนี้ก็จะกลายเป็นอดีต เป็นปางก่อน เช่นอดีตในขณะนี้ การทำทานจึงต้องทำในขณะนี้ เพื่อให้ขณะนี้ในอนาคตได้มั่งมีศรีสุข

ความสุขทางใจสำคัญที่สุด และความสุขทางใจนั้นจะมีได้น้อยในผู้มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองมากจะมีได้มากในผู้มีกิเลสเครื่องเศร้าหมองน้อย ทานเกี่ยวข้องเป็นอันมากกับการละกิเลส เพราะการให้หรือทานนั้นเป็นการต้องยอมสละของของตนเพื่อผู้อื่น อันของของตนนั้นปกติคนทั้งหลายมักจะถือว่าเป็นของตน มักจะหวงแหน ความยึดถือความหวงแหนว่าเป็นของตนนี้แหละเป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองอย่างยิ่ง สละละวางได้ยากอย่างยิ่ง แต่ความโลภเป็นสิ่งทำลายได้ไม่ง่าย ศัตรูของความโลภคือ ทานการให้

โลภะกับทานต้องทำสงครามกันอยู่ตลอดเวลา ไม่เช่นนั้นก็ไม่มีทางจะทำให้ความโลภลดน้อยหรือหมดสิ้นลงได้ ท่านจึงกล่าวว่า ทานและการรบเสมอกันคือ ทานนั้นเปรียบเหมือนการรบ ทานรบกับโลภ รบกับกิเลส ถ้าทานอ่อนกำลังกิเลสหรือโลภะก็ชนะ ถ้าทานเข้มแข็งกิเลสหรือโลภะก็แพ้ ผู้มีปัญญาที่เห็นโทษของกิเลส เห็นโทษของโลภะจึงพยายามเสริมกำลังของทานให้เข้มแข็งอยู่เสมอให้เข้มแข็งขึ้นเรื่อย ๆ ไม่เช่นนั้นก็จะพ่ายแพ้แก่กิเลสจะไม่พ้นจากความทุกข์ที่กิเลสกองโลภะเป็นผู้ก่อไปได้เลย ทานอ่อนแอเพียงไหนกิเลสชนะได้ไกลเพียงไหน ความทุกข์ก็จะมากเพียงนั้น

อันผู้ให้ความสุขนั้นย่อมจะได้ความสุขและย่อมจะได้ก่อนผู้อื่น เพราะอันความมีใจดี มีความมุ่งดี มีความปรารถนาดี ด้วยมีความเมตตากรุณาเป็นพื้นของจิตใจนั้น มีความพิเศษ เป็นคุณวิเศษจักยังให้เกิดผลเป็นความสุขความชุ่มชื่นเบิกบานใจในทันทีแก่ผู้ที่มีคุณสมบัตินี้ปรากฏอยู่ และความจริงวิเศษนี้เป็นสิ่งที่พิสูจน์ได้จริง มีหลักฐานรับรองว่าเป็นจริงก็โดยที่ผู้มีคุณสมบัติประเสริฐวิเศษนี้นั่นเองจะเป็นผู้ยืนยันรับรองได้

ทำวัตร เช้า และ เย็น แปล

คำบูชาพระรัตนตรัย

อรระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.,

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเหมิ,

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

กราบ

ส์วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ,

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

กราบ

สุปะติปั๊นโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

คำทำวัตรเช้า

ปุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ,

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(ว่า ๓ ครั้ง)

พุทธาภิถุติง

(หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส)

โย โส ตะถาคะโต,

พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด

อะระหัง,

พระผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ

สุคะโต.

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทโธ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้บุกเบิกด้วยธรรม

ภะคะวา,

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพ๎รัห๎มะกัง สัสสะมะณะพ๎ราห๎มะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันดียิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา, มาร พรหม, และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์, พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ให้รู้ตาม

โย ธัมมัง เทเสสิ,

พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด ทรงแสดงธรรมแล้ว

อาทิกัลยาณัง,

ไพเราะในเบื้องต้น

มัชเฌกัลยาณัง,

ไพเราะในท่ามกลาง,

ปะริโยสานะกัลยาณัง,

ไพเราะในที่สุด

สาตถัง สะพ์ยัญชนะ เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง พ์รัห์มะจะริยัง ปะกาเสสิ,

ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ สิ้นเชิง, พร้อมทั้งอรรถ (คำอธิบาย) พร้อมทั้งพยัญชนะ (หัวข้อ)

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น

ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า

กราบระลึกพระพุทธคุณ

ธัมมาภิถุติง

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิถุติง กะโรมะ เส)

โย โส ส์วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก,

เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก,

เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสสิโก,

เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่านจงดูเถิด

โอปะนะยิโก,

เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ

เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน

ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระธรรมนั้น

ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า

กราบระลึกพระธรรมคุณ

สังฆาภิถุติง

(หันทะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมแล้ว

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

ยะทิทัง.

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่การสักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย,

เป็นสงฆ์ควรแก่การสักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักขิเณยโย,

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลีกะระณีโย,

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ

เป็นเนื้อนาบุญของโลก, ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ,

ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระสงฆ์หมู่นั้น

ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเศียรเกล้า

กราบระลึกพระสังฆคุณ

รตนัตตยัปปณามคาถา

(**หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภะณามะ เส**)

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว,

พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ

โยจจันตะสุทธัพพะระญาณะโลจะโน,

พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด

โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะฆาตะโก,

เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก

วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

ธัมโมปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสนา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป

โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก,

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตระ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

สังโฆ สุเขตตาภ์ยะติเขตตะสัญญิโต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่ใด

โลลัปปะหีโต อะริโย สุเมธะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี

วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ

อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง วัตถุตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง, ปุญญังมะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา, มาโหตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือพระรัตนตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่ง เช่นนี้นี่, ขออุปัททวะ (ความชั่ว) ทั้งหลาย, จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น

สังเวคปริกิตตนปาฐะ

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว, ในโลกนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุธโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์

อุปะสะมิโก ปะรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน

สัมโพธะคามี สุคะตัปปะเวทิโต,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ

มะยังตัง สุตวา เอวัง ชานามะ,

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว, จึงได้รู้อย่างนี้ว่า

ชาติปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์

ชะราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์

มะระณัมปิ ทุงขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ยัมปิจฉัง นะ ละภะติตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์

เสยยะถีทัง,

ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ

รูปูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป

เวทะนูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือเวทนา

สัญญูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา

สังขารูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสังขาร

วิญญาณูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ

เยสัง ปะริญญายะ,

เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ์ เหล่านี้เอง

ธะระมาโน โส ภะคะวา,

จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,

ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก

เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ,

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลายส่วนมาก, มีส่วนคือการจำแนกอย่างว่านี้

รูปัง อะนิจจัง	รูปไม่เที่ยง
เวทะนา อะนิจจา,	เวทนาไม่เที่ยง
สัญญา อะนิจจา,	สัญญาไม่เที่ยง
สังขารา อะนิจจา,	สังขารไม่เที่ยง
วิญญาณัง อะนิจจัง,	วิญญาณไม่เที่ยง
รูปัง อะนัตตา	รูปไม่ใช่ตัวตน
เวทะนา อะนัตตา,	เวทนาไม่ใช่ตัวตน
สัญญา อะนัตตา,	สัญญาไม่ใช่ตัวตน
สังขารา อะนัตตา,	สังขารไม่ใช่ตัวตน
วิญญาณัง อะนัตตา,	วิญญาณไม่ใช่ตัวตน
สัพเพ สังขารา อะนิจจา.	สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง
สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ,	ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้

เต (ตา)[๑] มะยัง โอติณณาม์หะ,

พวกเราทั้งหลาย เป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว

ชาติยา,	โดยความเกิด,
ชะรามะระเณนะ.	โดยความแก่ และความตาย

โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุปายาเสหิ,

โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกายความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย

สัญญูปาทานักขันโธ,

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือสัญญา

สังขารูปาทานักขันโธ

ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือวิญญาณ

---

๑. คำที่อยู่ในวงเล็บต่อท้ายเช่นนี้ สำหรับผู้หญิงว่า

ทุกโขติณณา,

เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว

ทุกขะปะเรตา,

เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ,

ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา,

เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น เป็นสรณะ

ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ,

ถึงพระธรรมด้วย, ถึงพระสงฆ์ด้วย

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะธาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง

สา สา โน ปะฏิปัตติ,

ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ,

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้ เทอญ

(จบคำทำวัตรเช้า)

คำกรวดน้ำหลังทำวัตรเช้า

(หันทะ มะยัง ปัตติทานะคาถาโย ภาณามะ เส)

ยา เทวะตา สันติ วิหาระวาสินี
ถูเป ฆะเร โพธิฆะเร ตะหิง ตะหิง
ตา ธัมมะทาเนนะ ภะวันตุ ปูชิตา
โสตถิง กะโรนเตธะ วิหาระมัณฑะเล
เถรา จะ มัชฌา นะวะกา จะ ภิกขะโว
สารามิกา ทานะปะตี อุปาสะกา
คามา จะ เทสา นิคะมา จะ อิสสะรา
สัปปาณะภูตา สุขิตา ภะวันตุ เต
ชะลาพุชา เยปิ จะ อัณฑะสัมภะวา
สังเสทะชาตา อะถะโวปะปาติกา
นิยยานิกัง ธัมมะวะรัง ปะฏิจจะ เต
สัพเพปิ ทุกขัสสะ กะโรนตุ สังขะยัง

ฐาตุ จิรัง สะตัง ธัมโม
ธัมมัทธะรา จะ ปุคคะลา
สังโฆ โหตุ สะมัคโควะ
อัตถายะ จะ หิตายะ จะ
อัมเห รักขะตุ สัทธัมโม
สัพเพปิ ธัมมะจาริโน
วุฑฒิง สัมปาปุเณยยามะ
ธัมเม อะริยัปปะเวทิเต
ปะสันนา โหตุ สัพเพปิ
ปาณิโน พุทธะสาสะเน
สัมมาธารัง ปะเวจฉันโต
กาเล เทโว ปะวัสสะตุ
วุฑฒิภาวายะ สัตตานัง
สะมิทธัง เนตุ เมทะนิง
มาตาปิตา จะ อัตระชัง
นิจจัง รักขันติ ปุตตะกัง
เอวัง ธัมเมนะ ราชาโน
ปะชัง รักขันตุ สัพพะทาฯ

คำทำวัตรเย็น

คำบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา,

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ,

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

กราบ

สฺวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ,

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม

กราบ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ,

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

กราบ

ปุพพภาคนมการ

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นโม ตัสสะ ภะคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธัสสะ,

ตรัสรู้ได้โดยพระองค์เอง

(ว่า ๓ ครั้ง)

พุทธานุสสติ

(หันทะ มะยัง พุทธานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภุคคะโต,

ก็กิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น, ได้ฟุ้งไปแล้วอย่างว่านี้ :–

อิติปิ โส ภะคะวา,

เพราะเหตุอย่างนี้ ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ

สุคะโต,

เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู,

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทโธ,

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะคะวาติ,

เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ดังนี้

พุทธาภิคีติ

(หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส)

พุทธ์วาระหันตะวะระตาดิคุณาภิยุตโต,

พระพุทธเจ้าประกอบด้วยคุณ มีความประเสริฐแห่งอรหันตคุณ เป็นต้น

สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต,

มีพระองค์ประกอบด้วยพระญาณ และพระกรุณาอันบริสุทธิ์

โพเธสิ โย สุชะนะตัง กะมะลังวะ สูโร,

พระองค์ใด ทรงกระทำชนที่ดีให้เบิกบาน ดุจอาทิตย์ทำบัวให้บาน

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระชินสีห์ ผู้ไม่มีกิเลส พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า

พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระพุทธเจ้าพระองค์ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น อนเป็นที่ตั้งแห่งความระลึก องค์ที่หนึ่ง ด้วยเศียรเกล้า

พุทธัสสาหัสสะมิ ทาโส (ทาสี) วะ พุทโธ เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระพุทธเจ้า, พระพุทธเจ้าเป็นนายมีอิสระเหนือข้าพเจ้า

พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะหิตัสสะ เม,

พระพุทธเจ้าเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่พระพุทธเจ้า

พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิต แด่พระพุทธเจ้า

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ พุทธ์สเสวะ สุโพธิตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความสรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระพุทธเจ้าเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของ พระศาสดา

พุทธัง เม วันทะมาเนนะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระพุทธเจ้า ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา,

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระพุทธเจ้า

พุทโธ ปะฏิคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระพุทธเจ้า จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ,

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระพุทธเจ้า ในกาลต่อไป

ธัมมานุสสติ

(หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส)

สฺวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, พระธรรม เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่าท่านจงมาดูเถิด

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหี ติ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้ เฉพาะตนดังนี้

ธัมมาภิคีติ

(หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส.)

สฺวากขาตะตาทิคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย,

พระธรรม เป็นสิ่งที่ประเสริฐเพราะประกอบด้วยคุณ คือความที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นต้น

โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท,

เป็นธรรมอันจำแนกเป็น มรรค ผล ปริยัติ และนิพพาน

ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธารี,

เป็นธรรมทรงไว้ซึ่งผู้ทรงธรรม จากการตกไปสู่โลกที่ชั่ว

วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะ เมตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมอันประเสริฐนั้น อันเป็นเครื่องขจัดเสียซึ่งความมืด

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,

พระธรรมใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย

ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตังสิเรนะหัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สองด้วยเศียรเกล้า

ธัมมัสสาหัสสะมิ ทาโส (ทาสี) วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร,

ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระธรรม, พระธรรมเป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม,

พระธรรมเป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง,

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้ แด่พระธรรม

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จะประพฤติตาม ซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระธรรมเป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน,

ด้วยการกล่าวสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนาของพระศาสดา

ธัมมัง เม วันทะมาเนยะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระธรรม ได้ขวนขวายบุญใด ในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา,

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชะแห่งบุญนั้น

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้ว ในพระธรรม

ธัมโม ปะฏิคัณ์หะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระธรรม จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม,

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระธรรม ในกาลต่อไป

สังฆานุสสติ

(หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส.)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าหมู่ใด ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด ปฏิบัติสมควรแล้ว

ยะทิทัง, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ

จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า

อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่การสักการะที่เขานำมาบูชา
ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่การสักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ
ทักขิเณยโย, เป็นผู้ที่ควรรับทักษิณาทาน
อัญชะลีกะระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ,
เป็นเนื้อนาบุญของโลก ไม่มีบุญอื่นยิ่งกว่า ดังนี้

สังฆาภิคีติ

(**หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส.**)

สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาทิยุตโต,
พระสงฆ์ที่เกิดโดยพระสัทธรรม ประกอบด้วยคุณมีความปฏิบัติดีเป็นต้น
โยฏฐัพพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏโฐ,
เป็นหมู่แห่งพระอริยบุคคลอันประเสริฐ แปดจำพวก
สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต,
มีกายและจิต อันอาศัยธรรมมีศีลเป็นต้นอันบวร
วันทามะหัง ตะมะริยานะคะณัง สุสุทธัง,
ข้าพเจ้าไหว้หมู่แห่งพระอริยเจ้าเหล่านั้น อันบริสุทธิ์ด้วยดี
สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง,
พระสงฆ์ หมู่ใด เป็นสรณะอันเกษมสูงสุด ของสัตว์ทั้งหลาย
ตะติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง,
ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกองค์ที่สามด้วยเศียรเกล้า
สังฆัสสาหัสสะมิ ทาโส (ทาสี) วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร,
ข้าพเจ้าเป็นทาสของพระสงฆ์ พระสงฆ์เป็นนาย มีอิสระเหนือข้าพเจ้า

สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม

พระสงฆ์เป็นเครื่องกำจัดทุกข์ และทรงไว้ซึ่งประโยชน์แก่ข้าพเจ้า

สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง

ข้าพเจ้ามอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระสงฆ์

วันทันโตหัง (ตีหัง) จะริสสามิสังฆัสโสปะฏิปันนะตัง,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จักประพฤติตาม ซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง วะรัง,

สรณะอื่นของข้าพเจ้าไม่มี, พระสงฆ์เป็นสรณะอันประเสริฐของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน,

ด้วยการกล่าวคำสัจนี้ ข้าพเจ้าพึงเจริญในพระศาสนา ของพระศาสดา

สังฆัง เม วันทะมาเนนะ (มานายะ) ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ,

ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งพระสงฆ์ ได้ขวนขวายบุญใดในบัดนี้

สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา,

อันตรายทั้งปวง อย่าได้มีแก่ข้าพเจ้า ด้วยเดชแห่งบุญนั้น

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา,

ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี

สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยายัง,

กรรมน่าติเตียนอันใด ที่ข้าพเจ้ากระทำแล้วในพระสงฆ์

สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง,

ขอพระสงฆ์ จงงดซึ่งโทษล่วงเกินอันนั้น

กาลันตะเร สังวะริตัง วะ สังเฆ,

เพื่อการสำรวมระวัง ในพระสงฆ์ ในกาลต่อไป

(จบคำทำวัตรเย็น)

บทกรวดน้ำหลังทำวัตรเย็น

(หันทะ มะยัง อุทิสสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส)

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อุปัชฌายา คุณุตตะรา
อาจาริยูปะการา จะ มาตา ปิตา จะ ญาตะกา
สุริโย จันทิมา ราชา คุณะวันตา นะราปิ จะ
พรัหมะมารา จะ อินทา จะ โลกะปาลา จะ เทวะตา
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ มัชฌัตตา เวริกาปิ จะ
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ ปุญญานิ ปะกะตานิ เม
สุขัญจะ ติวิธัง เทนตุ ขิปปัง ปาเปถะ โว มะตัง
อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อิมินา อุททิเสนะ จะ
ขิปปาหัง สุละเภ เจวะ ตัณหุปาทานะเฉทะนัง
เย สันตาเน หินา ธัมมา ยาวะ นิพพานะโต มะมัง
นัสสันตุ สัพพะทาเยวะ ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว
อุชุจิตตัง สะติปัญญา สัลเลโข วีริยัมหินา
มารา ละภันตุ โนกาสัง กาตุญจะ วีริเยสุ เม
พุทธาธิปะวะโร นาโถ ธัมโม นาโถ วะรุตตะโม
นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
เตโสตตะมานุภาเวนะ มาโรกาสัง ละภันตุ มา ฯ

สมาธิภาวนา

หลังทำวัตรเช้า-เย็นแล้วโดยทั่วไปมักนิยมนั่งสมาธิภาวนาจะได้ขอนำเอาแบบของท่านพระครูสังวรสมาธิวัตร (ประเดิม โกมโล) มาลงเป็นแบบ ดังต่อไปนี้

กิจควรทำนั่งสมาธิภาวนา

๑. ศาสนิกผู้หวังความเจริญก้าวหน้าทางสมาธิภาวนาตั้งใจปฏิบัติ พึงบูชาพระรัตนตรัย ว่า

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)
สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,
ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)
สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สังฆัง นะมามิ (กราบ)

๒. ถวายตัวกับพระรัตนตรัยว่า

อิมาหัง ภันเต ภะคะวา อัตตะภาวัง
ภะคะวะโต ปะริจจะชามิ

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคผู้เจริญ ข้าพระองค์ขอน้อมถวายอัตภาพร่างกายนี้ แด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า พร้อมทั้งพระธรรมและพระสงฆ์

๓. ขอกัมมัฏฐาน ว่า

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะกัมมัฏฐานัง เทหิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ โปรดให้กัมมัฏฐานแก่ข้าพเจ้าเพื่อจะกระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

๔. สมาทานกัมมัฏฐาน ว่า

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทาน ซึ่งพระกัมมัฏฐาน ขอขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิและวิปัสสนาญาณจงบังเกิดในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ที่ลมหายใจ หายใจเข้ารู้ หายใจออก สามหนและเจ็ดหนร้อยหนและพันหน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปเทอญ

หมายเหตุ ลงมือกำหนดลมหายใจเข้าออก นั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรงตั้งสติที่จะมากำหนดลมหายใจเข้าออกกระทบจมูกปล่อยใจให้สบาย อย่าให้จิตใจเกาะเกี่ยวอะไร หรือนั่งในท่าสบายก็ได้ หลับตาลงกำหนดลมหายใจเข้าออกตามเวลา ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาทีหรือตามความสามารถ

๕. แผ่เมตตา เมื่อออกจากการปฏิบัติแล้ว ให้แผ่เมตตาว่า สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น อะเวรา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย อัพ์ยาปัชฌา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย อนีฆา จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีการทุกข์กายทุกข์ใจเลย สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด.

คำถวายทานต่าง ๆ

สำหรับเลือกใช้ตามควรแก่โอกาส

จบข้าวก่อนใส่บาตร

สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวักขะยาวะหัง นิพพานัง ปัจจะโย โหตุ อะนาคะเต กาเล.

ทานอันข้าพเจ้าถวายดีแล้วหนอ ขอจงนำข้าพเจ้าไปสู่พระนิพพานอันเป็นที่สิ้นกิเลสในอนาคตกาล เทอญ

(ใช้เวลาจบเงินหรือสิ่งของที่จะทำบุญก็ได้ เมื่อว่าจบแล้วอธิษฐานต้องการสิ่งใดอีกก็ตั้งใจอธิษฐานเอาตามปรารถนา)

คำถวายสังฆทาน

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายซึ่งภัตตาหาร กับทั้งบริวารเหล่านี้ แด่พระภิกษุสงฆ์

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับซึ่งภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ และเพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนาน เทอญ.

คำถวายมตกภัต

อิมานิ มะยัง ภันเต มะตะกภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ มะตะกะภัตตานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อถวายมตกภัตกับทั้งบริวารเหล่านี้แด่พระภิกษุสงฆ์ ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับมตกภัต กับทั้งบริวารเหล่านี้ของข้าพเจ้าทั้งเพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ (มตกภัต คือ อาหารที่ทายกมุ่งถวายเพื่อประโยชน์แก่ผู้ตายเช่น ถวายในเวลาทำบุญ ๗ วัน)

คำถวายข้าวสงฆ์

อิมัสมิง ฐาเนเยวะ อิมานิ ภัตตานิ สะสุปะพะยัญชะนะ สัมปันนานิ สะปานะกานิ สะเภสัชชานิ พุทธัปปะมุขัสสะ ภิกขุสังฆัสสะ เทมะ (ถ้าถวายคนเดียวเปลี่ยน เทมะ เป็น เทมิ)

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอถวายภัตตาหารทั้งหลายเหล่านี้ มีสูปพยัญชะ (แกงและกับข้าว) บริบูรณ์ พร้อมทั้งน้ำและเภสัชอันตั้งอยู่ในที่นี้แล แด่พระภิกษุสงฆ์อันมีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข

คำถวาย (บูชา) ข้าวพระพุทธ

อิมัง สูปะพะยัญชะนะสัมปันนัง สาลีนัง โภชะนัง อุทะกังวะรัง พุทธัสสะ ปูเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาข้าวสาลี (ข้าวที่หุงจากเมล็ดข้าว) พร้อมทั้งแกงและกับ และน้ำอันประเสริฐนี้ แด่พระพุทธเจ้า (คำลาข้าวพระพุทธว่า เสสัง มังคะลัง ยาจามิ ข้าพเจ้าขอส่วนที่เหลืออันมงคลนี้)

คำถวายสังฆทานอุทิศ

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัญเจวะ มาตาปิตุอาทีนัง ญาตะกานัญจะ ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้ แด่พระสงฆ์ ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอพระภิกษุสงฆ์จงรับภัตตาหารกับทั้งบริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์และความสุข แก่ข้าพเจ้าและญาติมิตรทั้งมี บิดา มารดา เป็นต้น สิ้นกาลนานเทอญ

กรวดน้ำอย่างย่อ

อิทัง โน ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าขอญาติทั้งหลายจงเป็นผู้มีความสุขเถิด

หรือ จะนึกภาวนาในใจเป็นคำไทยว่า "ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญกุศลที่ได้บำเพ็ญในวันนี้ให้แก่ (ออกชื่อ บิดา มารดา ครูอาจารย์ ญาติมิตร ฯลฯ) และสรรพสัตว์ผู้เป็นเพื่อนทุกข์ยาก เกิดแก่ เจ็บตาย ด้วยกันทุกถ้วนหน้า ตลอดทั้งเทพยดาอารักษ์ทั้งปวงขอได้อนุโมทนาทั่วกัน เทอญ" ดังนี้ก็ได้

พระคาถาชินบัญชร

(ของ สมเด็จพระพุฒาจารย์ โต พรหมรังษี)

---

๑. ชะยาสะนากะตา พุทธา, เชตะวา มารัง สะวาหะนัง. จะตุสัจจาสะภัง ระสัง, เย ปิวิงสุ นะราสะภา.

๒. ตัณหังกะราทะโย พุทธา, อัฏฐะวีสะติ นายะกา สัพเพ ปะติฏฐิตา มัยหัง, มัตถะเก เต มุนิสสะรา.

๓. สีเส ปะติฏฐิโต มัยหัง, พุทโธ ธัมโม ทะวิโลจะเน สังโฆ ปะติฏฐิโต มัยหัง, อุเร สัพพะคุณากะโร.

๔. หะทะเย เม อะนุรุทโธ สารีปุตโต จะ ทักขิเณ. โกณฑัญโญ ปิฏฐิภาคัสมิง, โมคคัลลาโน จะ วามะเก.

๕. ทักขิเณ สะวะเน มัยหัง, อาสุง อานันทะ ราหุโล. กัสสะโป จะ มะหานาโม, อุภาสุง วามะโสตะเก.

๖. เกสันเต ปิฏฐิภาคัสมิง, สุริโยวะ ปะภังกะโร. นิสินโน สิริสัมปันโน, โสภิโต มุนิปุงคะโว.

๗. กุมาระกัสสะโป เถโร มะเหสี จิตตะวาทะโก โส มัยหัง วะทะเน นิจจัง, ปะติฏฐาสิ คุณากะโร.

๘. ปุณโณ อังคุลิมาโล จะ, อุปาลี นันทะสีวะลี เถรา ปัญจะ อิเม ชาตา, นะลาเต ติละกา มะมะ.

๙. เสสาสีติ มะหาเถรา, วิชิตา ชินะสาวะกา เอเตสีติ มะหาเถรา, ชิตะวันโต ชิโนระสา ชะลันตา สีละเตเชนะ, อังคะมังเคสุ สัณฐิตา.

๑๐. ระตะนัง ปุระโต อาสิ, ทักขิเณ เมตตะ สุตตะกัง. ธะชัคคัง ปัจฉะโต อาสิ, วาเม อังคุลิมาละกัง.

๑๑. ขันธะโมระปะริตตัญจะ, อาฏานาฏายะ สุตตะกัง อากาเส ฉะทะนัง อาสิ, เสสา ปาการะสัณฐิตา.

๑๒. ชินา นานาวะระสังยุตตา, สัตตะ ปาการะลังกะตา, วาตะปิตตาทิสัญชาตา, พาหิรัชฌัตตุปัททะวา.

๑๓. อะเสสา วินะยัง ยันตุ, อะนันตะชินะ เตชะสา, วะสะโต เม สะกิจจานะ, สะทา สัมพุทธะปัญชะเร.

๑๔. ชินะปัญชะระมัชฌัมหิ, วิหะรันตัง มะหิตะเล, สะเท ปาเลนตุ มัง สัพเพ เตมะหาปุริสาสะภา.

๑๕. อิจเจวะมันโต สุคุตโต สุรักโข ชินา นุภาเวนะ ชิตูปัททะโว, ธัมมานุภาเวนะ ชิตาริสังโฆ, สังฆานุภาเวนะ ชิตันตะราโย, สัทธัมมานุภาวะปาลิโต, จะรามิ ชินะปัญชะเรติ.

คำแปลพระคาถาชินบัญชร

พระนราสภพุทธเจ้าทั้งหลาย ผู้ประทับนั่งบนอาสนชัยทรงพิชิตพระยามาราธิราช พรั่งพร้อมด้วยบริวารราชพาหนะ ทรงเสวยอมฤตรสคือ อริยสัจจธรรม ๔ ประการ เป็นผู้บำบัดทุกข์ บำรุงสุข สรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากกิเลสมี ๒๘ พระองค์ ท่านผู้ทรงนามว่า ตัณหังกรเป็นอาทิ ข้าพเจ้าขออัญเชิญพระจอมมุนีทั้งหมดมาประดิษฐานเหนือเศียรเกล้า พระพุทธเจ้าประดิษฐานอยู่บนศีรษะพระธรรมอยู่ที่ดวงตาทั้งสอง ขอพระสงฆ์ผู้ทรงคุณประดิษฐาน ณ ทรวงอก พระอนุรุทธเถระอยู่ที่ดวงใจ พระสารีบุตรอยู่เบื้องขวา พระ–โมคคัลลานานะอยู่เบื้องซ้าย พระอัญญาโกณฑัญญะอยู่เบื้องหลัง พระอานนท์กับพระราหุลอยู่ที่หูขวา พระกัสสปะพระมหานามะทั้งสององค์อยู่ที่หูซ้าย พระโสภิตผู้ประเสริฐมีสิริดุจดังดวงอาทิตย์ส่งแสงอยู่ที่ทุกเส้นขนตลอดร่างทั้งข้างหน้าและข้างหลัง พระกุมารกัสสปะผู้มีวาทะอันไพจิตรเป็นบ่อเกิดแห่งคุณงามความดีอันใหญ่ยิ่ง จงมาประดิษฐานอยู่ที่ปากเป็นประจำ พระปุณณะพระองคุลีมาล พระอุบาลี พระนันทะ และพระสีวลีรวม ๕ องค์ จงมาปรากฏเกิดเป็นดอมไฝหรือกระแจะจุณเจิมที่หน้าผากของข้าพเจ้า ส่วนพระอสีตมหา–เถระชินสาวกโอรส ผู้ชนะมารด้วยศีล ขอให้สถิตอยู่ที่อวัยวะน้อยใหญ่ของข้าพเจ้า ขอพระรัตนสูตรสถิตเบื้องหน้า เมตตาสูตรอยู่เบื้องขวา อังคุลิมาลปริตรอยู่เบื้องซ้าย ธชัคคสูตรอยู่เบื้องหลัง ขันธปริตร โมรปริตรและอาฏานาฏิยสูตร ขอให้เป็นเครื่องกางกั้นดุจเพดานอยู่ในอากาศ อนึ่ง ขอให้พระสูตรต่าง ๆ ของพระชินะเจ้าจงมาตั้งกำแพงแก้วล้อมไว้ ๗ ชั้น ด้วยเดชานุภาพแห่งพระอนันตชนะเจ้าไม่ว่าข้าพเจ้าจะกระทำกิจการใด ๆ เมื่อข้าพเจ้าได้เข้าอาศัยอยู่ในพระบัญชรอันแวดวงกรงล้อมแห่งองค์พระสัมมสัมพุทธเจ้า ขอโรคาพยาธิอุปัทวเหตุทั้งภายนอกและภายในอันแต่โรคร้ายคือโรคลมและโรคดีเป็นต้น จงถึงความพินาศย่อยยับไปเดชะแห่งชินะเจ้า ขอให้พระมหาบุรุษผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ จงคุ้มครองป้องกันข้าพเจ้าผู้อยู่ ณ ท่ามกลางพระชินบัญชร ข้าพเจ้าได้รับการอภิบาลปกปักษ์รักษาภายในเป็นอันดี ฉะนี้ และจงชนะเสียได้ซึ่งอุปัทวะอันตรายใด ๆ ด้วยอนุภาพแห่งพระชินะ..พุทธเจ้า ชนะหมู่ข้าศึกศัตรูด้วยอานุภาพแห่งพระธรรม ชนะอันตรายด้วยอานุภาพแห่งพระสงฆ์ ท่องเที่ยวไปโดยสวัสดิ์มงคลเป็นนิจนิรันดร์เทอญ ฯ

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

(ต้นฉบับเดิม)

ข้อความเบื้องต้น

ถ้าท่านผู้ใด จะสวดมนต์ยอดหัวใจพระไตรปิฎกนี้

- ให้ตั้งนะโม ๓ จบ แล้วจึง
- ชุมนุมเทวดาทุกครั้ง เพื่อให้ท่านรู้เห็นเป็นพยานในการกระทำของเรา ผลอันนั้นจึงจะสมบูรณ์ แล้วจึง
- เจริญคุณ และ
- สวดมนต์ยอดหัวใจพระไตรปิฎก ตามจำนวนครั้งที่เราปรารถนาและถ้าท่านผู้ใดจะสวดแผ่กุศลอุทิศไปให้บิดามารดา หรือครูอาจารย์ ตลอดจนญาติมิตรของท่านแล้วให้เขียนชื่อของผู้ที่จะอุทิศให้ใส่ในกระดาษ (ตามแบบตัวอย่างการเขียนคำอุทิศ) ก่อนสวดอุทิศทุก ๆ ครั้งเสมอไป เมื่อสวดครบตามจำนวนครั้งที่เราต้องการแล้ว ให้เอากระดาษนั้นเผาไฟแล้วกรวดน้ำรดแล้วจึงเอาไปเทในที่อันควรโดยคารวะ ให้ออกชื่อผู้ที่เราอุทิศบอกฝากพระนางแม่ธรณี ให้ท่านนำเอาส่วนกุศลอันนี้ไปให้ถึงผู้ที่เราสวดอุทิศให้ซึ่งผู้ที่เราอุทิศให้ก็จะได้รับตามความปรารถนาของเรา

ตัวอย่างการเขียนคำอุทิศ

ข้าพเจ้าขอสวดมนต์ยอดหัวใจพระไตรปิฎร (......จบ) แผ่กุศลฝากพระนางแม่ธรณีไปให้ (ชื่อ..........นามสกุล.........) ขอพระนางแม่ธรณี จงนำเอาส่วนกุศลอันนี้ไปให้ท่าน ขอท่านจงได้รับส่วนกุศลอันนี้ ตามความปรารถนาด้วยเทอญ

ให้ตั้งนะโม ๓ จบ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ชุมนุมเทวดา

สัคเค กาเม จะ รูเป คิริสิขะระตะเฏ จันตะลิกเข วิมาเน ทีเป รัฏเฐ จะ คาเม ตะรุวะนะคะหะเน เคหะวัตถุม์หิ เขตเต ภุมมา จายันตุ เทวา ชะละถะละวิสะเม ยักขะคันธัพพะนาคา ติฏฐันตา สันติเกยัง มุนิวะระ วะ จะนัง สาธะโว เม สุณันตุฯ

ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา
ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา
ธัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา ฯ

แปล

ขอเชิญเหล่าเทพเจ้า ซึ่งสถิตย์อยู่ในสวรรค์ชั้นกามภพก็ดีรูปภพก็ดี และภุมมะ-เทวดา ซึ่งสถิตย์อยู่ในวิมาน หรือยอดภูเขาและหุบผาในอากาศ ในเกาะในแว่นแคว้น ในบ้าน ในต้นพฤกษและป่าชัฏ ในเรือน และในไร่นาก็ดีและยักษ์ คนธรรพ์นาค ซึ่งสถิตย์อยู่ในน้ำ บนบกและที่อันไม่เงียบภพก็ดี อันอยู่ในที่ใกล้เคียงจงมาประชุมพร้อมกันในที่นี้ คำใดเป็นของพระมุนี ท่านสาธุชนทั้งหลายจงสดับคำข้าพเจ้านั้น

ดูก่อนท่านผู้เจริญ กาลนี้เป็นกาลฟังธรรม
ดูก่อนท่านผู้เจริญ กาลนี้เป็นกาลฟังธรรม
ดูก่อนท่านผู้เจริญ กาลนี้เป็นกาลฟังธรรม

เจริญคุณ

สาธุ อิติปิโส ภะคะวา มือข้าพเจ้าสิบนิ้วยกขึ้นหว่างคิ้วลูกจะขอระลึกถึงคุณพระบิดา ๒๑ คุณ พระมารดา ๑๒ คุณแม่โภสพ ๓๙ คุณพระพุทธเจ้า ๕๖ คุณพระธรรม

เจ้า ๓๘ คุณพระสงฆ์เจ้า ๑๔ คุณพระอาจารย์ ๑๐ คุณพระกรรมฐานเจ้า ๘ คุณพระนางแม่คงคา ๑๒ คุณพระนางแม่ธรณี ๒๑ คุณไฟ ๖ คุณลม ๗ คุณอากาศ ๑๐ คุณอักขระ ๓๓ คุณนิสวาท คุณอัสวาท คุณปั๋สวาท คุณแก้ว ๓ ประการ คุณศีล ๕ ประการ คุณศีล ๘ ประการ คุณศีล ๑๐ ประการ คุณศีล ๒๒๗ ประการ คุณพระปัญญาญาณ คุณพระโสดา คุณพระสักกินาคา คุณพระอรหันตา คุณมรรค ๔ คุณผล ๔ คุณพระนิพพาน ๑ จึงรวมเป็น ๙ คุณศีลบารมี คุณทานบารมี คุณเลขยันต์ ตะกรุดพิศมร ค ๆ ผ้าประเจียดและมงคลมีทั้งพระคาถาแปดหมื่นสี่พัน พระธรรมขันธ์ออกจากพระไตรปิฎก ทั้งฝ่ายนอกและฝ่ายใน คุณพระฤาษีตาวัว คุณพระฤาษีตาไฟ คุณพระฤาษีไตรภพ คุณพระฤาษีกัสสป คุณพระฤาษีนารายณ์ คุณพระฤาษีนารอด คุณพระฤาษีโสดาดาบท คุณพระฤาษีอะอินทร์ศวรท้าวเวศสุวรรณ์อยู่ชั้นบน คุณพระฤาษีพระพุทธมนต์ปะไลยโกฏิมีทั้ง ๑๐๐ พระองค์ คุณพระอาทิตย์ ๖ คุณพระจันทร์ ๑๕ คุณพระอังคาร ๘ คุณพระพุธ ๑๗ คุณพระพฤหัส ๑๙ คุณพระศุกร์ ๒๑ คุณพระเกตุ ๙ คุณพระเสาร์ ๑๐ คุณพระราหู ๑๒

ข้าพเจ้าจะขออัญเชิญ--------------------------------คุณพระพุทธคุณนัง คุณพระ-ธรรมพุทธคุณนัง คุณพระสังฆะคุณนัง ซึ่งข้าพเจ้าจะขออัญเชิญ คุณพระนเรศน์เสด็จลงมาอยู่บ่าเบื้องซ้าย ข้าพเจ้าจะขออัญเชิญคุณพระนารายณ์เสด็จลงมาอยู่บ่าเบื้องขวา ข้าพเจ้าจะขออัญเชิญคุณพระอินทร์ศวรเสด็จลงมาอยู่ข้างหน้า ข้าพเจ้าจะขออัญเชิญคุณพระบิดาเสด็จลงมารักษาลูกนี้อยู่ข้างหลังขอคุณพระอรหังจงมาเป็นดวงใจ ขอคุณพระพายจงมาเป็นลมปาก ขอคุณพระยานาคราชจงมาเป็นสร้อยสังวาลย์ ข้าพเจ้าจะขออัญเชิญคุณพระกาพอันศักดิ์สิทธิ์ ขอจงมาเป็นทิพย์พยานแห่งตัวของข้าพเจ้า ทุกคืน ทุกวัน ทุกราตรีกาล พระจตุโลกบาลทั้ง ๔ พระโมคคัลลานะ พระสาริบุตร พระภูมิเจ้าที่จ้าวกรุงพาลีอันเรืองฤทธิ์ ซึ่งสถิตอยู่ในที่นี้และที่ต่าง ๆ ทั้งเบื้องล่างและเบื้องบนข้าพเจ้าจะขออัญเชิญเทวดาเดินหน เสด็จลงมาช่วย พร้อมด้วยโองการ พินธุตัง ชาตังภะวันตุเม นะ คือ พระกุกกุสันโธ โม คือ พระโกนาคม พุท คือพระพุทธ กัสสป ธาคือ พระสมณโคดม ยะ คือ พระศรีอาริยเมตไตย อะ คือ พระสงฆ์ข้าพเจ้าจะขออัญเชิญคุณครูทั้ง ๙ พระองค์ ขอจงมาเป็นบรรทัดฐาน ข้าพเจ้าจะขอทำการขอจงมาประสิทธิเม แก่ ตัวของข้าพเจ้า ณ บัดเดี๋ยวนี้เถิด ๆ

ยอดพระกัณฑ์ไตรปิฎก

ต้นฉบับเดิม

---

๑. อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง วะตะ โส ภะคะวา.
อิติปิ โส ภะคะวา สัมมาสัมพุทโธ วะตะ โส ภะคะวา
อิติปิ โส ภะคะวา วิชชาจะระณะ สัมปันโน วะตะ โส ภะคะวา
อิติปิ โส ภะคะวา สุคะโต วะตะ โส ภะคะวา
อิติปิโส ภะคะวา โลกะวิทู วะตะ โส ภะคะวา
อะระหังตัง สะระณัง คัจฉามิ.
อะระหังตัง สิระสา นะมามิ.
สัมมาสัมพุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.
สัมมาสัมพุทธัง สิระสา นะมามิ.
วิชชาจะระณะสัมปันนัง สะระณัง คัจฉามิ.
วิชชาจะระณะสัมปันนัง สิระสา นะมามิ.
สุคะตัง สะระณัง คัจฉามิ.
สุคะตัง สิระสา นะมามิ.
โลกะวิทัง สะระณัง คัจฉามิ.
โลกะวิทัง สิระสา นะมามิ.

๒. อิติปิโส ภะคะวา อะนุตตะโร วะตะ โส ภะคะวา.
อิติปิโส ภะคะวา ปุริสะทัมมะสาระถิ วะตะ โส ภะคะวา.
อิติปิโส ภะคะวา สัตถาเทวะมะนุสสานัง วะตะ โส ภะคะวา.
อิติปิโส ภะคะวา พุทโธ วะตะ โส ภะคะวา.

อะนุตตะรัง สะระณัง คัจฉามิ.
อะนุตตะรัง สิระสา นะมามิ.
ปุริสะทัมมะสาระถิ สะระณัง คัจฉามิ.
ปุริสะทัมมะสารถิ สิระสา นะมามิ.
สัตถา เทวะมะนุสสานัง สะระณัง คัจฉามิ.
สัตถา เทวะมะนุสสานัง สิระสา นะมามิ.
พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.
พุทธัง สิระสา นะมามิ อิติปิ โส ภะคะวา.

๓. อิติปิโส ภะคะวา รูปะขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมี จะ สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา.
อิติปิโส ภะคะวา เวทะนาขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมี จะ สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา.
อิติปิโส ภะคะวา สัญญาขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมี จะ สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา.
อิติปิโส ภะคะวา สังขาระขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมี จะ สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา.
อิติปิโส ภะคะวา วิญญาณะขันโธ อะนิจจะลักขะณะปาระมี จะ สัมปันโน อิติปิโส ภะคะวา.

๔. อิติปิโส ภะคะวา ปะฐะวี จักกะวาฬะ จาตุมะหาราชิกา ตาวะ-ติงสา ธาตุ สัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา เตโช จักกะวาฬะ จาตุมะหาราชิกา ตาวะติงสา ธาตุ สัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา วาโย จักกะวาฬะ จาตุมะหาราชิกา ตาวะติงสา ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิโส ภะคะวา อาโป จักกะวาฬะ จาตุมะหาราชิกา ตาวะติงสา ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา อากาสา จักกะวาฬะ จาตุมะหาราชิกา ตาวะติงสา ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา ยามา ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา ตุสิตา ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา นิมมานะระตี ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา กามาวะจะระ ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา รูปาวะจะระ ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา ปะฐะมะฌานะ ธาตุสัมมาธิญาณะสัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา ทุติยะฌานะ ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา ตะติยะฌานะ ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา จะตุตถะฌานะ ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา ปัญจะมะฌานะ ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา อากาสานัญจายะตะนะ อะรูปา วะจะระ-ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา วิญญาณัญจายะตะนะ อะรูปา วะจะระ
อิติปิโส ภะคะวา อากิญจัญญายะตะนะ อะรูปา วะจะระ ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา เนวะสัญญานาสัญญายะตะนะ อะรูปา วะจะระ ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา โสตาปัตติมัคคะ ธาตุสัมมาธิญานะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา สะกิทาคามิมัคคะ ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน
อิติปิโส ภะคะวา อะระหัตตะมัคคะ ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.

อิติปิโส ภะคะวา โสตาบัตติผะละ ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา สะกิทาคามิผะละ ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา อะนาคามิผะละ ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.
อิติปิโส ภะคะวา อะระหัตตะผะละ ธาตุสัมมาธิญาณะ สัมปันโน.

๔. กุสะลาธัมมา อิติปิโส ภะคะวา อะอา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ชัมพูบัญจะ อิสสะโร กุสะลาธัมมา นะโม พุทธายะ นะโมธัมมายะ นะโมสังฆายะ. บัญจะพุทธานะมามิ หังอาปามะ จุปะฑีมะสังอังขุ สังวิธาปุกะยะปะ อุปะสะชะสุเห-ปาสายะ โสโส สะสะ อะอะอะอะนิ เตชะสุเน มะภูจะนาวิเว อะสังวิสุโล ปุสะพุภะ อิสวาสุ สุสวาอิ กุสลาธัมมา จิตติ วิอัตถิ ฯ

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง อะอา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ สาโพธิบัญจะ อิสสะโร ธัมมา ฯ

กุสะลาธัมมา นันทะวิวังโก อิติ สัมมาสัมพุทโธ สุคะลาโน ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ฯ

จาตุมะหาราชิกา อิสสะโร กุสะลาธัมมา อิติ วิชชาจะระณะ สัมปันโน อุอุ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ตาวะติงสา อิสสะโร กุสะลาธัมมา นันทะบัญจะสุคะโต โลกะวิทู มะหาเอโอ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ยามา อิสสะโร กุสะลาธัมมา พรหมมา สัททะบัญจะสัตตะ สัตตา ปารมี อะนุตตะโร ยะมะกะขะ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ตุสิตา อิสสะโร กุสะลาธัมมา ปุยะปะกะ ปุริสะทัมมะสาระถิ ยาวะชีวังพุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

นิมมานะระตี อิสสะโร กุสะลา ธัมมา เหตุโปวะ สัตถา เทวะมะนุสสานัง ตะถา ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

ปะระนิมมิตะ อิสสะโร กุสะลาธัมมา สังขาระขันโธ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตารูปะขันโธ พุทธะปะภะ ยาวะชีวัง พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.

พรหมมา อิสะโร กุสะลาธัมมา นัตจิปัจจะยา วินะปัญจะ ภะคะวะตา ยาวะนิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ.

นะโมพุทธัสสะ นะโมธัมมัสสะ นะโมสังฆัสสะ พุทธิลา

โลกะลา กะระกะนา เอเตนะ สัจจานะ สุวัตถิ โหตุ หุลู หุลู หุลู สะวาหายะ ฯ

๖. นะโมพุทธัสสะ นะโมธัมมัสสะ นะโมสังฆัส วิตติ วิตติ วิตติ มิตติ มิตติ จิตติ จิตติ วัตติ วัตติ มะยะสุ สุวัตถิ โหตุ หุลู หุลู หุลู สะวาหายะ ฯ

๗. อินทะสาวัง มะหาอินทะสาวัง พรหมสาวัง มะหาพรหมสาวัง จักกะ วัตติ สาวัง มะหาจักกะวัตติสาวัง เทวะสาวัง มะหาเทวะสาวัง อิสิสาวัง มะหาอิสิสาวัง มุนีสาวัง มะหามุนี สาวัง สัปปุริสะสาวัง มะหาสัปปุริสะสาวัง พุทธะสาวัง ปัจเจกะพุทธะสาวัง อะระหัตตะสาวัง สัพพะสิทธิวิชชาธะระณังสาวัง สัพพะโลกา อิริยานังสาวัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ ฯ

สาวัง คุณัง วะชะพะลัง เตชังวิริยัง สิทธิกัมมังนิพพานัง โมกขัง คุยหะกัง ฐานะสีลัง ปัญญานิกขัง ปุญญังภะคะยัง ตัปปังสุขัง สิริรูปัง กุวิสสะติเสนัง เอเตนะ สัจเจนะ สุวัตถิ โหตุ หุลู หุลู หุลุ สะวาหายะ ฯ

๘. นะโมพุทธัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโมอิติปิโส ภะคะวา นะโมธัมมัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะ-ขันโธ นะโม สวากขาโต ภะคะวา ธัมโธ.

นะโมสังฆัสสะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา รูปะขันโธ เวทะนาขันโธ สัญญาขันโธ สังขาระขันโธ วิญญาณะขันโธ นะโม สุปะฏิปันโน ภะคะวา สาวะกะสังโฆ วาหะปะริตตัง ฯ

๙. นะโม พุทธายะ มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา ยาวะ-ตัสสะหาโย โมนะ อุอะมะ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา อุอะมะอา วันทา นะโมพุทธายะ นะอะกะติ นิสะระณะ อะระปะชุธัง มะอะอุ ทุกขัง อะนิจจัง อะนัตตา ฯ

กรวดน้ำ

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ ด้วยเดชะผลบุญแห่งข้าได้สร้าง และสวดยอดพระ-กัณฑ์ไตรปิฎกนี้ ขอให้ไปค้ำชูอุดหนุน บิดามารดา ผู้มีพระคุณ และญาติกาครูอุปัชฌาย์อาจารย์แลเจ้ากรรมนายเวร พระมหากษัตริย์ และมิตรรักสนิทเพื่อนศาลา สัตว์น้อยใหญ่ พระภูมิเจ้าที่ เจ้ากรุงพาลี นางพระธรณี นางพระคงคา พระยายมราช นายนิริยะบาล ทั้งท้าวจตุโลกะบาล ศิรพุทธอำมาตย์ ชั้นจาตุมะหาราชิกาเบื้องบนจนถึงที่สุดพรหมเบื้องต่ำ ตั้งแต่อเวจีขึ้นมาจนถึงมนุษย์โลก โดยรอบสุดขอบจักรวาล อนันตะจักรวาล คุณพระศรี-รัตนตรัย และเทพยดาทั้งหลาย ตลอดทั้งอินทร์ พรหม ยม ยักษ์ คนธรรพ์นาคา ท่านท่านทั้งหลายที่ต้องทุกข์ขอให้พ้นทุกข์ ท่านทั้งหลายที่ได้สุขขอให้ได้สุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ด้วยเดชะผลแห่งข้าอุทิศให้ไปนี้ จงเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่พระนิพพานในปัจจุบันแลอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้น เทอญ ฯ

แผ่เมตตา

อิทัง ปุญญะผะลัง อานิสงส์อันใดที่ข้าพเจ้าทั้งหลายได้บำเพ็ญไปแล้วนี้ ขอผลบุญนี้จงแผ่ไปถึง เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายที่ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินมาแล้วแต่ชาติก่อนก็ดี ชาตินี้ก็ดี ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายได้มาอนุโมทนาเมื่ออนุโมทนาแล้ว ขอให้อโหสิกรรมกันตั้งแต่บัดนี้ เวลานี้เป็นต้นไป

ขอแผ่บุญกุศลนี้ไปถึงเทพเจ้าทั้งหลายที่รักษาตัวข้าพเจ้าอยู่ก็ดี นอกจากนี้ก็ดีทั่วสากลพิภพ จงมีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทพพรหมทั้งหลาย ภูมิผีปีศาจทั้งหลายที่อยู่ในที่นี้ก็ดี อยู่บ้านของข้าพเจ้าก็ดี ขอให้ทุกท่านจงมีความสุข

และขอแผ่บุญกุศลนี้ไปถึงสัพพะสัตว์ทั้งหลาย มีบิดามารดา ครูบาอาจารย์ญาติพี่น้องมิตรสหาย ของข้าพเจ้าทั้งหลายที่เสวยความสุขอยู่ก็ดี เสวยความทุกข์อยู่ก็ดีขอให้ทุกท่านจงมีความสุข

ขอผลานิสงส์นี้ จงเป็นปัจจัยให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย คิดปรารถนาสิ่งใด ขอจงสำเร็จโดยพลัน ขอให้เรียนรู้แจ้งในคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและ ขอให้ได้เข้าถึงซึ่งพระนิพพานในชาติปัจจุบันนี้ด้วยเทอญ.



พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุสิตสัมพันธ์ ๑๔๒๘-๑๔๓๒ กรุงเทพ ฯ-นนทบุรี กทม. โทร. ๕๘๕-๐๒๐๔

โรงพิมพ์ ดุสิตสัมพันธ์
[illegible]